**Ожирение и избыточный вес**

Информационный бюллетень N°311  
Январь 2015 г.

**Основные факты**

* С 1980 года число лиц во всем мире, страдающих ожирением более чем удвоилось.
* По данным 2014 года, более 1,9 миллиарда взрослых людей в возрасте 18 лет и старше имеют избыточный вес. Из этого числа свыше 600 милионов человек страдают от ожирения.
* По данным 2014 года, 39% людей в возрасте 18 лет и старше имеют избыточный вес, а 13% страдают от ожирения.
* Больша часть населения мира проживают в странах, где избыточный вес и ожирение приводят к смерти большее число людей, чем пониженная масса тела.
* В 2013 году 42 миллиона детей в возрасте до 5 лет имели избыточный вес или ожирение.
* Ожирение можно предотвратить.

**Что такое избыточный вес и ожирение?**

Избыточный вес и ожирение определяются как аномальные и излишние жировые отложения, которые могут нанести ущерб здоровью.

Индекс массы тела (ИМТ) – простое отношение веса к росту, часто используется для классификации ожирения и избыточного веса. Индекс рассчитывается как отношение веса тела в килограммах к квадрату роста в метрах (кг/м2).

По определению ВОЗ:

* ИМТ больше или равен 25 – избыточная масса тела
* ИМТ больше или равен 30 – ожирение

ИМТ является наиболее удобной мерой оценки уровня ожирения и избыточного веса у населения, поскольку он одинаков для обоих полов и для всех возрастных категорий взрослых. Однако ИМТ следует считать приблизительным критерием, т.к. он может не соответствовать одинаковой степени упитанности у различных индивидуумов.

**Факты об избыточном весе и ожирении**

Ниже приводятся последние глобальные оценки ВОЗ:

* Более 1,9 миллиарда взрослых людей в возрасте 18 лет и старше имеют избыточный вес, из них свыше 600 миллионов страдают ожирением.
* По данным 2014 года, 13% населения планеты ( 11% мужчин и 13% женщин) страдают от ожирения.
* По данным 2014 года, 39% людей в возрасте 18 лет и старше имеют избыточный вес (38% мужчин и 40% женщин).
* С 1980 года число лиц во всем мире, страдающих ожирением более чем удвоилось.

В 2013 году 42 миллиона детей в возрасте до 5 лет имели избыточный вес или ожирение. Считавшиеся ранее характерными для стран с высоким уровнем доходов, избыточный вес и ожирение теперь получают все большее распространение в странах с низким и среднем уровнем дохода, особенно в городах. В развивающихся странах с формирующейся экономикой (Всемирный банк относит их к категории стран с низким и средним уровнем дохода) уровень распространения случаев избыточного веса и ожирения среди детей на 30% выше этого уровня в развитых странах.

На глобальном уровне избыточный вес и ожирение связаны с большим числом смертных исходов, чем пониженная масса тела. Больша часть населения мира проживают в странах, где избыточный вес и ожирение приводят к смерти большее число людей, чем пониженная масса тела.

**Что является причиной избыточного веса и ожирения?**

Основная причина ожирения и избыточной массы тела – энергетическая несбалансированность между калориями, поступающими в организм и калориями затрачиваемыми. В глобальных масштабах происходит следующее:

* рост потребления высококалорийных продуктов с высоким содержанием жира, соли и сахаров, но с пониженным содержанием витаминов, минеральных веществ и других питательных микроэлементов; и
* снижение физической активности в связи со все более неподвижным характером многих видов деятельности, с изменениями в способах передвижения и с растущей урбанизацией.

Изменения в режиме питания и физической активности часто происходят вследствие экологических и социальных изменений, связанных с развитием и при отсутствии благоприятствующих мер в таких секторах как здравоохранение, сельское хозяйство, транспорт, городское планирование, охрана окружающей среды, пищевая промышленность, распределение, маркетинг и образование.

**Каковы наиболее распространенные последствия избыточного веса и ожирения для здоровья?**

Повышенный ИМТ является существенным фактором риска в отношении таких неинфекционных заболеваний как:

* сердечно-сосудистые заболевания (главным образом болезни сердца и инсульт), которые в 2012 году входили в число главных причин смертности;
* диабет;
* нарушения скелетно-мышечной системы (в особенности остеоартрит — крайне инвалидизирующее дегенеративное заболевание суставов);
* некоторые онкологические заболевания (внутриматочные, молочной железы, толстой кишки).

Риск этих неинфекционных заболеваний увеличивается с увеличением ИМТ.

Детское ожирение является фактором, обуславливающим более высокую вероятность ожирения, преждевременной смерти и инвалидности во взрослом возрасте. Вместе с тем, помимо повышенного риска в будущей жизни, страдающие ожирением дети испытывают затруднения при дыхании, подвержены повышенному риску переломов, гипертензии, ранних признаков сердечно-сосудистых заболеваний, инсулинорезистентности и психологическим последствиям.

**Перед лицом двойного бремени болезней**

Многие страны с низким и средним уровнем дохода теперь столкнулись с "двойным бременем болезней".

* Хотя они продолжают решаться проблемы, связанные с инфекционными болезнями и недостаточностью питания, в них наблюдается резкий рост факторов риска неинфекционных болезней, таких как ожирение и избыточный вес, особенно в городах.
* Нередко недостаточное питание сосуществует рядом с ожирением: в одной и той же стране, в одной и той же сообществе, в одном и том же домашнем хозяйстве.

Для детей в странах с низким и средним уровнем дохода существует более высокая вероятность неправильного питания в антенатальный период, в период грудного вскармливания и в младшем возрасте. В то же время они потребляют более дешевые продукты с высоким содержанием жиров, сахара, соли и калорий и с низким содержанием питательных микроэлементов. Подобное питание в сочетании с невысоким уровнем физической активности приводит к резкому росту детского ожирения, а вопросы недостаточности питания остаются нерешенными.

**Как можно уменьшить масштабы избыточного веса и ожирения?**

Избыточный вес и ожирение, а также связанные с ними неинфекционные заболевания в значительной мере предотвратимы. Благоприятные окружающие условия и сообщества имеют решающее значение для формирования выбора людей, определяя в качестве наиболее приемлемого (имеющегося в наличии, доступного и приемлемого по стоимости) выбор более здоровых продуктов питания и регулярной физической активности и, тем самым, препятствуя ожирению.

На индивидуальном уровне каждый может:

* ограничить поступление калорий за счет общих жиров;
* увеличить потребление фруктов и овощей, а также зернобобовых, цельных зерен и орехов;
* регулярно заниматься физической активностью (60 минут в день для детей и 150 минут в неделю для взрослых людей).

Ответственное отношение к собственному здоровью может в полной мере давать результаты только тогда, когда люди имеют возможность вести здоровый образ жизни. Поэтому на общественном уровне большое значение имеет следующее:

* поддерживать людей в соблюдении вышеизложенных рекомендаций путем постоянного проявления политической решимости, а также путем участия множества государственных и частных заинтересованных сторон;
* принять меры, чтобы регулярная физическая активность и здоровое питание были экономически доступны и легко достижимы для всех, особенно для беднейших слоев населения.

Пищевая промышленность может во многом способствовать здоровому питанию:

* снижая содержание жира, сахара и соли в пищевых продуктах;
* предлагая потребителям возможность сделать выбор в пользу здоровых и питательных продуктов, имеющихся в продаже и доступных по цене;
* проведения ответственного маркетинга, особенно маркетинга, предназначаемого для детей и подростков;
* обеспечивая возможность сделать выбор в пользу здоровых продуктов питания и способствуя регулярной физической активности на рабочем месте.

**Деятельность ВОЗ**

Принятая Всемирной ассамблеей здравоохранения в 2004 году Глобальная стратегия по питанию, физической активности и здоровью содержит описание необходимых действий в поддержку здорового питания и регулярной физической активности. Стратегия призывает все заинтересованные стороны предпринять действия на глобальном, региональном и местном уровнях, направленные на улучшение режима питания и повышение физической активности населения.

В Политической декларации, принятой на Совещании высокого уровня Генеральной Ассамблеи ООН о профилактике неинфекционных заболеваний и борьбе с ними в сентябре 2011 года, признается критическая важность снижения уровня воздействия на отдельных людей и население в целом нездорового питания и отсутствия физической активности.

В Политической декларации подтверждается приверженность дальнейшему осуществлению Глобальной стратегии ВОЗ по питанию, физической активности и здоровью, в том числе, при необходимости, путем введения политики и действий, направленных на укрепление здорового питания и повышение уровня физической активности на уровне всего населения.

ВОЗ разработала Глобальный план действий по профилактике неинфекционных заболеваний и борьбе с ними на 2013-2020 года, нацеленный на выполнение обязательств, принятых в Политической декларации ООН по вопросу о НИЗ, которая была одобрена главами государств и правительств в сентябре 2011 года. План действий дополняет Рамочную конвенцию ВОЗ по борьбе против табака и Глобальную стратегию по питанию, физической активности и здоровью. Его осуществление будет способствовать прогрессу в достижении к 2025 году 9 глобальных целей в области неинфекционных заболеваний, включая сокращение преждевременной смертности от НИЗ на 25% к 2025 году и стабилизацию глобальных показателей по ожирению на уровне 2010 года.

Для более полного информирования и разработки комплексных действий в области детского ожирения, в частности, Генеральный директор ВОЗ сформировала Комиссию высокого уровня по ликвидации детского ожирения, в состав которой были включены 15 квалифицированных и видных специалистов из различных областей. Комиссия рассмотрит эту проблему, исходя из этого идентифицирует недостатки в существующих мероприятиях и стратегиях, повысит информированность о проблеме и будет продвигать действия, направленные на борьбу с детским ожирением.