



40% от хората над 18 години са с наднормено тегло

Тази година отбелязваме последния Световен ден за борба със затлъстяването на 11-ти октомври, занаяд ще е на 4-ти март

Световният ден за борба със затлъстяването се отбелязва на 11-ти октомври за последен път през тази година. От 2020 г. той ще се провежда на 4-ти март. Целта на преместването на Световния ден за борба със затлъстяването е да се обединят усилията на всички организации, които се занимават с този проблем - Световната здравна организация (WHO), Европейската асоциация за изучаване на затлъстяването (EASO), Световната федерация по затлъстяване (WOF), за да го направят по-популярен. За съжаление затлъстяването се превръща с все по-голям здравен проблем за целия свят.

Разпространението

Над 1.9 млрд. са хората над 18 години по света, които имат наднормено тегло, от тях 13% или 650 млн. са със затлъстяване. На практика това означава, че с наднормено тегло са близо 40% от хората над 18 години, като броят им ще се увеличава, показват данните на Световната здравна организация. За по-малко от век този проблем се е удвоил, като през 2025 г. се очаква всеки втори да е с наднормено тегло. Проблемът е по-голям при жените, отколкото при мъжете. През 2008 г. 200 млн. е бил броят на мъжете със затлъстяване срещу 300 млн. при жените.

Какво е затлъстяването

Наднорменото тегло и затлъстяването се определят като състояние на излишно натрупване на мастна тъкан, което може да застраши човешкото здраве. Според WOF затлъстяването е болест и е нужно да се предприемат мерки за овладяването на епидемията от него. 68% от хората със затлъстяване и 88% от лекарите също смятат, че то е заболяване, показва и най-новото международно проучване ACTIONIO, извършено в 11 държави сред 2 800 медицински специалисти и 14 500 пациенти.

Индексът на телесна маса е обективен критерий, който показва дали човек страда от затлъстяване. Той представлява съотношението между килограмите и височината в метри на квадрат (kg/m^2). За норма се приемат стойностите между 18.5 и 25.0. Ако те са в интервала 25.0 и 30.0, тогава човек е с наднормено тегло, ако са над 30.0, е със затлъстяване.

Не само теглото на човек е важно за определяне на това дали страда от наднормено тегло и затлъстяване. Разпределението на килограмите в мускулна, костна, мастна тъкан и т.н., също е от съществено значение.

Това се установява чрез определянето на телесния състав на един човек. Нормалното съдържание на мазнини е различно в зависимост от пола и годините на човек. Така например при мъжете между 18 и 60 години за нормално се счита съдържанието на мазнини да е между 8 и 21 процента, а при жените в този възрастов диапазон – между 17 и 33 на сто.

Друг критерий, който се използва, за да се прецени дали теглото на човек е нормално, е обиколката на талията. Ако тя е над 102 см. при мъжете и над 88 см. при жените, се счита, че са в повишен риск от развитието на редица хронични заболявания.

Усложнения и разходи

Затлъстяването е свързано с редица усложнения и разходи. Над \$800 млрд. на година са средствата, които се дават, за да се лекуват затлъстяването и последиците от него. Очаква се през 2025 г. тази цифра да достигне \$1.2 трилиона на година. Тези суми са сравними с разходите за сърдечносъдови заболявания, които се очаква те да достигнат \$1 трилиона през 2030 г. Това е така, защото затлъстяването е свързано с развитието на повече от 195 усложнения. Най-важните сред тях са следните:

- Сънна апнея – при хората със затлъстяване честотата ѝ е 45%
- Дислипидемия - при хората със затлъстяване честотата ѝ е 49.7%
- Сърдечносъдови - при хората със затлъстяване те са водещата причина за смъртност
- Диабет 2 – хората със затлъстяване са 7 пъти по-рискови за отключването на тази диагноза
- Тумори – около 13 вида онкологични заболявания се свързват с наднорменото тегло и затлъстяването
- Остеоартрит - хората със затлъстяване са 4 пъти по-рискови за отключването на тази диагноза
- Депресия – хората със затлъстяване са с 55% по-склонни да изпаднат в депресия, същевременно хората в това състояние са с 58% повишен риск от развитието на затлъстяване
- Смъртност – за всеки 5 kg/m² над нормалните стойности на Индекса на телесна маса от 22.5–25.0 kg/m², смъртността се повишава с 30%

5% по-малко килограми

Рискът от развитие на различни усложнения намалява значително, ако хората с наднормено тегло и затлъстяване отслабнат с 5%. Тази редукция на теглото ще понижи риска от развитие на сънна апнея с 80%. Всеки килограм по-малко може да повиши съдържанието на добрия холестерол HDL с 0.009 mmol/L. Около 7% загуба на теглото води до 58% намаляване на случаите на диабет тип 2.

Въпреки тези доказателства, хората с наднормено тегло и затлъстяване не успяват лесно да се преборят с проблема.

Защо е трудно да отслабнем

Причината за това е в комплексността на проблема. Регулирането на теглото се извършва чрез сложен механизъм, в който са включени ендокринната, нервната и стомашно-чревната системи. Когато човек започне да отслабва, чувството му за апетит се повишава, а метаболизмът му се понижава. Загубата на тегло при

хората със затлъстяване води до повишаване на апетита в рамките поне на една година. Въпреки това решения има.

Може ли да се лекува затлъстяването

Затлъстяването може да се коригира, но за тази цел проблемът трябва да се разглежда цялостно. Терапията трябва да включва физически упражнения и промяна в начина на живот. Движението заедно със здравословното хранене трябва да са първа линия на терапия при всички хора с Индекс на телесна маса $\geq 25 \text{ kg/m}^2$. Не винаги обаче тези промени са достатъчни, тогава трябва да се предприемат и допълнителни усилия. Възможностите в тези случаи са две – медикаментозна терапия и/или бариатрична хирургия. Първата опция се препоръчва при хора с Индекс на телесна маса над 30 kg/m^2 или над 27 kg/m^2 , когато имат усложнения, свързани с наднорменото тегло. Медикаментите са два основни вида – такива, които повлияват нервната система и намаляват апетита или такива, които действат периферно и влияят на стомашно-чревния тракт. Бариатричната хирургия е третата линия терапия, която се прилага при пациенти с Индекс на телесна маса над 40 kg/m^2 или над 35 kg/m^2 с придружаващи заболявания. При нея най-често се редуцира обема на стомаха и оттам се намалява количеството поемана храна.

Интересни факти за затлъстяването

- ✓ Над 30 гени в 12 хромозоми са свързани с Индекса на телесна маса
- ✓ 42% от европейците никога не спортуват
- ✓ За 40 години средният европейец е увеличил ежедневното си хранене с 500 калории
- ✓ Средният европейец прекарва над 5 часа всеки ден в седнало положение
- ✓ За половин век хората са започнали да горят със 100 калории по-малко, докато ходят
- ✓ 60% от европейците се придвижват всеки ден с колите си, само 19% използват градския транспорт
- ✓ Над 70% от европейците живеят в градове, през 2050 г. броят им ще бъде 80%

Източници: EASO, WHO, WOF, ACTIONIO Study