**Ожирение – новая эпидемия XXI века!**

Согласно результатам эпидемиологического исследования распространенности сердечно-сосудистых заболеваний и их факторов риска ЭССЕ-РФ в 2012-2013 годах в 12 субъектах Российской Федерации, различающихся по демографическим, экономическим и климато-географическим характеристикам, в среднем по всем регионам, включенным в исследование, выявлена **высокая распространенность факторов риска неинфекционных заболеваний**.
Распространенность избыточного потребления соли составила 49%, в том числе среди мужчин – 53%, среди женщин – 46%; недостаточного потребления фруктов и овощей – 41%, среди мужчин – 50%, среди женщин – 36%; недостаточного употребления рыбы и морепродуктов – 37%, среди мужчин – 34%, среди женщин – 39%; низкой физической активности – 40%, среди мужчин – 37%, среди женщин – 42%; повышенного артериального давления – 33%, среди мужчин – 40%, среди женщин – 28%; повышенного уровня общего холестерина – 58%, среди мужчин – 58%, среди женщин – 59 %; повышенного уровня глюкозы натощак – 5%, среди мужчин – 5%, среди женщин – 4%.

По оценкам Всемирной организации здравоохранения, распространенность ожирения в Российской Федерации в 2016 г. среди лиц старше 18 лет составляла 23,1%, в том числе 18,1% среди мужчин и 26,9% среди женщин.

С 2002 по 2014 гг. распространенность ожирения среди подростков 13 лет выросла с 0,9% до 3,8%, в том числе, среди мальчиков – с 1,3% до 6,2%.

Среди несовершеннолетних с избыточной массой тела или ожирением артериальная гипертония выявляется значительно чаще и распространенность артериальной гипертензии существенно выше, чем среди детей с нормальной массой тела.

Ожирение представляет собой одну из наиболее грозных эпидемий современности, которая поражает людей независимо от их возраста, места проживания и дохода. По статистике ВОЗ, в экономически развитых странах около 30% взрослых и до 10% детей имеют ту или иную форму и степень ожирения, а наиболее подвержены ему люди старше 50 лет.

Распространенность ожирения растет в геометрической прогрессии: через 25 лет предполагается двукратное увеличение количества тучных людей. Причем на первый план выходит проблема ожирения среди мужчин.

Особенно тревожен катастрофический рост детского ожирения по сравнению с XX веком. По данным мировой статистики, в 2013 году у 42 млн детей в возрасте до 5 лет выявили избыточный вес или ожирение.

Известно, что при индексе массы тела более 25 кг/м2 увеличивается риск развития многих заболеваний: сердечно-сосудистых, онкологических, сахарного диабета, остеоартроза, эректильной дисфункции, бесплодия, депрессии и др. По оценкам 2010 года, ожирение и избыточный вес привели к 3,4 млн смертей, большинство из которых были обусловлены сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Ожирение является хроническим заболеванием, связанным с влиянием генетических факторов, изменением функций эндокринной системы, стилем жизни и пищевым поведением человека. Различают первичное (алиментарное) и вторичное (эндокринное) ожирение. Первичное ожирение встречается чаще всего и связано с тем, что человек потребляет больше калорий, чем тратит. В сравнении с 60-ми годами уровень физической активности граждан резко снизился, а рестораны быстрого питания и постоянные неправильные перекусы вместо домашней еды стали нормой жизни современного человека. И первое, и второе можно изменить! Важен грамотный подход к коррекции веса и систематические настойчивые шаги в сторону стройности!

Для получения консультации с целью снижения веса обращайтесь в [Центры здоровья г. Кирова и области](http://prof.medkirov.ru/site/adrescz), а также к специалистам кабинетов/отделений медицинской профилактики по месту жительства.

*С использованием материалов сайта ФГБУ «НМИЦПМ» МЗ РФ: проект СТРАТЕГИИ формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года* <https://www.gnicpm.ru/UserFiles/stragedy_project_fin_2512.pdf>*и ежеквартального издания ФГБУ «НМИЦПМ» МЗ РФ «Территория Здоровья» №2(12) сентябрь 2016.*