

## Эпидемия ожирения

По данным Роспотребнадзора, за последние пять лет число людей с ожирением и лишним весом в России выросло более чем в три раза. Сегодня эти показатели уже достигли 60 % и 27 %, соответственно. Эпидемия ожирения связана с гиподинамией и нерациональным питанием. Россияне едят мало фруктов, овощей и молочных продуктов и слишком много сахара и хлеба. Для 84 % россиян основным продуктом в рационе является хлеб. По данным Росстата, средний россиянин съедает в год 39 кг сахара, 112 кг картошки и 118 кг хлеба.

За последние 100 лет россияне стали двигаться в два раза меньше, а есть – больше. Считается, что среднестатистическому взрослому мужчине, занимающемуся легким физическим трудом, достаточно 2000 килокалорий в сутки. Россияне ежедневно потребляют порядка 3500–4000 килокалорий.

Проблемы уходят корнями в подростковый возраст. В этом периоде молодые люди активно растут и нуждаются в большем количестве пищи. К 18–20 годам активный рост в длину прекращается, но растянутый желудок продолжает требовать пищу в прежних объемах – начинается рост в ширину.

Из-за избыточной энергетической ценности рациона у мужчин уже к 20–25 годам зачастую появляется отложения жира в области живота, а к 35–45 годам – абдоминальное ожирение. В отличие от женщин, у представителей сильного пола основное место накопления жира – брюшная полость (печень, брыжейка кишечника, сальники). Исследования показывают, чем тоще человек в талии, тем выше у него риск сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений – инфарктов и инсультов. Предел окружности талии для мужчин составляет 102 см, для женщин – всего 88 см.

Согласно Всемирной организации здравоохранения, диагноз лишнего веса и ожирения ставится на основании показателей индекса массы тела (ИМТ). ИМТ – это отношение массы тела в килограммах к квадрату роста в метрах. Если ИМТ человека превышает 25 – у него избыточный вес, 30 – ожирение.