

В последние десятилетия человечество стремительно набирает вес, и численность людей, страдающих избыточным весом и ожирением, уже намного превышает число людей с дефицитом массы тела. Можно сказать, что темпы распространения ожирения приняли характер пандемии.



Для глобальной мировой экономики ожирение и его последствия обходятся довольно дорого – 2 триллиона долларов в год (2,8% мирового ВВП), что сопоставимо с мировыми затратами на ведение вооруженных конфликтов (2,1 триллион долларов в год). Если текущая мировая тенденция не изменится, то к 2030 году уже 41% жителей планеты будут иметь избыточную массу тела, и глобальный ежегодный экономический ущерб от заболеваний, связанных с ожирением, будет равняться 47 триллионам долларов.

Россия находится на четвертом месте по распространенности ожирения (25% населения нашей страны имеют избыточный вес), затраты на лечение заболеваний, в формировании и развитии которых ожирение играет одну из главных ролей (сердечно-сосудистые заболевания, острые нарушения мозгового кровообращения, сахарный диабет второго типа), ежегодно составляют около 70% бюджета отечественного здравоохранения. Экономическое бремя лишнего веса лежит и на каждом отдельно взятом пациенте – личные ежемесячные расходы на лекарства и медицинскую помощь у тех, кто страдает ожирением, почти в два раза больше, чем у людей с нормальным весом.

Одним из наиболее информативных показателей, достоверно характеризующих прогноз состояния здоровья, является, как ни странно, окружность талии человека. Достоверно

доказано, что каждые лишние 5 см на талии увеличивают риск преждевременной смерти на 13% у женщин и 17% у мужчин. Даже при нормальном весе большой объем талии провоцирует сокращение продолжительности жизни. Очень показательны результаты статистических исследований среди женщин, не имеющих проблем с весом. Именно в этой категории взаимосвязь между окружностью талии и риском смертности был максимальным.

Окружность талии должна быть меньше половины роста человека. Для европейцев в норме показатель окружности талии должен быть не более 80 см у женщин и 94 см у мужчин. Высокий риск преждевременной смерти от болезней сердца, нарушений углеводного обмена и онкологических заболеваний связан с обхватом талии больше 88 см у женщин и 102 см у мужчин.

Измерить окружность талии можно самому, используя только сантиметровую ленту. У стройного человека талия измеряется в самом узком месте, у более полного измерение производят на 2 см выше пупка.

Еще один значимый для прогноза состояния здоровья показатель – соотношение окружности талии и окружности бедер. Измерение окружности бедер производят в самой широкой их части, независимо от типа телосложения. Нормальным считается соотношение меньше 0,85 у женщин и меньше 1,0 у мужчин. Показатели выше этих значений свидетельствуют о наличии абдоминально-висцерального ожирения, являющегося провоцирующим фактором возникновения и развития сердечно-сосудистой и онкологической патологии.

«Все решение – в талии!» – эту знаменитую фразу из известного советского художественного фильма «Тот самый Мюнхгаузен» подтверждают неоспоримые факты зависимости состояния здоровья от окружности талии:

Репродуктивное здоровье: женщины с тонкой талией реже страдают от бесплодия и хронических болезней репродуктивной системы;

Мыслительная деятельность: исследования показали, что женщины с большой разницей между объемами талии и бедер обладают более высоким IQ и лучшими когнитивными

показателями;

Заболевания сердечно-сосудистой системы: риск развития смертельных осложнений гипертонической болезни достоверно повышается у женщин с окружностью талии 80 – 89 см; у мужчин риск развития инфаркта миокарда повышается при окружности талии более 94 см;

Онкологические заболевания: статистический анализ показал, что интенсивность увеличения окружности талии в возрастной период 25 -55 лет является четким индикатором риска развития онкологических заболеваний, в частности, рака молочной железы. Увеличение объема талии каждые 10 лет на один размер повышает эту вероятность на 33%, на два размера – на 77%.

Поэтому, если даже Ваш вес в норме, но при этом объем талии увеличивается и Вы переходите на больший размер одежды, – это серьезный повод задуматься и пересмотреть свой образ жизни, начать правильно питаться и увеличить физическую нагрузку, чтобы потом не возник вопрос: «Так где мы будем делать талию?»

Ольга Гусева, врач-методист отдела разработки, реализации и мониторинга

муниципальных программ ГБУЗ «ВРЦОЗиМП».

Фото Е.Сулимовой.