****

**Калорийный избыток: как он влияет на наше здоровье**

Избыточное потребление калорий — это важная и актуальная тема, которая затрагивает множество людей по всему миру. В условиях современного образа жизни, где доступ к высококалорийной пище стал проще, чем когда-либо, многие сталкиваются с проблемой избыточного веса и сопутствующими последствиями для здоровья. На несколько вопросов ответила главный внештатный специалист эндокринолог министерства здравоохранения Приморского края Ольга Цыганкова в рамках тематической недели, посвященной популяризации подсчета калорий.

- **Ольга Григорьевна, из-за чего происходит ожирение?**

Избыточное потребление продуктов питания – одна из проблем в современном мире. Растет потребление калорий на душу населения в день. С одной стороны, это позволяет искоренить недоедание, а с другой – приводит к избыточному потреблению высококалорийной пищи, что является главным фактором роста распространенности избыточного веса и ожирения.

- **А какой прогноз на будущее?**

Более половины населения планеты к 2035 году будет страдать от избыточного веса - ожирение будет более, чем у 4 миллиардов человек.

Рост числа людей с избыточным весом окажет серьезное влияние на мировую экономику. В Российской Федерации 65% населения имеют избыточный вес (включая 30% с ожирением). Причем, количество людей с ожирением растет во всех возрастных группах вне зависимости от пола и к 2035 году 35% взрослого населения будут иметь ожирение.

- **Как лишние калории влияют на заболевания?**

Проблема ожирения усугубляется тем, что с ним связаны сочетанные заболевания: сахарный диабет 2-го типа, атеросклероз, инфаркт, инсульт, артрозы, гипертоническая болезнь, бесплодие, болезни органов дыхания, патология желудочно-кишечного тракта, поджелудочной железы, онкологические заболевания. Наличие ожирения увеличивает риск развития некоторых форм рака на 7-14%, ишемической болезни сердца на 23%, развития диабета – на 44%.

- **Каким образом врачи справляются с проблемой ожирения?**

Современная стратегия управления ожирением - не «похудение», а профилактика развития ассоциированных заболеваний и предотвращение обратного набора веса. При этом терапевтические цели – снижение массы тела для уменьшения риска для здоровья и улучшения течения заболеваний, ассоциированных с ожирением; поддержание достигнутого результата; улучшение качества жизни больных.

При похудении помните следующие правила:

 • Снижайте вес медленно (полкилограмма в неделю.)

 • Снижайте вес поэтапно (каждый этап – удержитесь на 5-6 мес.)

 • Ежедневно взвешивайтесь и ведите дневник питания.

 • Увеличивайте время на домашнюю работу, уборку и пр.

 • Добавьте физические упражнения умеренной интенсивности для сохранения/увеличения мышечной массы

 • Нормализуйте режим сна (не менее 7 час.)

- **Есть ли какой-то лайфхак, чтобы понять действительно ли ты голоден?**

Да, существует тест на голод. Задайте себе вопрос: «Действительно ли я сейчас голоден? Готов ли съесть зеленое кислое яблоко?». Если «ДА» - это физический голод и надо поесть. Если «Нет» - это эмоциональный голод, вы не хотите есть.

Сабина Шестакова, Региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики