

Сєногонова Г. І.

ОЖИРІННЯ — ХВОРОБА ХХІ СТОЛІТТЯ

У даному дослідженні показана проблема зайвої ваги, зокрема — ожиріння як епідемія сучасності. Досліджена ефективність засобів для схуднення, представлених на ринку України. Основною метою роботи є аналіз і популяризація інформації про різні методи боротьби із зайвою вагою, огляд медичних знань, отриманих з різних джерел і сфер діяльності, для розробки харчових продуктів для людей з надмірною вагою.

Ключові слова: надлишкова вага, ожиріння, проблема, засоби для схуднення.

1. Вступ

Проблема надмірної ваги з кожним днем стає більш актуальною. За останнє десятиліття в багатьох економічно розвинених країнах поширеність ожиріння збільшилася вдвічі. За прогнозами експертів ВООЗ, при збереженні існуючих темпів зростання захворюваності до 2025 р. в світі буде налічуватися більше 300 млн. страждаючих на ожиріння.

За визначенням Л. Б. Сейленса, ожиріння є синдромом, обумовленим фізичними, біохімічними, метаболічними і поведінковими змінами, в результаті яких відбувається надмірне накопичення жирової тканини, і відповідно збільшення маси тіла) [1].

Таким чином можна зробити висновок, що в даний час ожиріння розглядається як хронічне захворювання, яке вимагає тривалого лікування, спрямованого на стабільне зниження маси тіла і запобігання розвитку супутніх захворювань. Цим обґрунтовується актуальність проведення даних досліджень.

2. Аналіз літературних даних і постановка проблеми

В Україні, за найскромнішими підрахунками, від зайвої ваги страждає кожна четверта жінка і кожен шостий чоловік (у США, за Даними Американської медичної асоціації, з надмірною вагою — кожен третій). Всього ожирінням страждає близько 15 % населення нашої країни.

Низька інформаційна культура населення, а також часом брак уваги лікарів до даної проблеми призвели до того, що останнім часом у світі, зокрема, в Україні широкого поширення набули різні засоби для схуднення.

Згідно даним ВООЗ, основними причинами розвитку даної патології є надмірне споживання висококалорійної їжі і зниження фізичної активності. Однак деякі дослідники пропонують доповнити цей список ще кількома позиціями. На масу тіла впливають спадковість і гормональний фон, але головна причина ожиріння у тому, що людина вживає в їжу більше калорій, ніж витрачає [2–4].

Метою проведених досліджень було визначення переліку факторів, які призводять до ожиріння.

Для досягнення поставленої мети необхідно було вирішити наступні основні задачі:

1. Визначення факторів, що призводять до збільшення маси тіла.
2. Визначити наслідки ожиріння.

3. Визначити основні способи лікування при надлишкової вазі й ожирінні.

4. Визначення ефективності засобів для схуднення представлених на ринку України.

3. Результати досліджень

Перелік причин та факторів, які призводять до ожиріння: неправильне харчування, шкідливі харчові звички, зайва калорійна їжа, фаст-фуд, пропущений сніданок, їжа на ніч — все це вірною дорогою приводить нас до ожиріння.

До збільшення маси тіла може призвести вживання деяких ліків, особливо якщо Ви не стежите за своїм харчуванням і ведете малорухливий спосіб життя. Це деякі антидепресанти, засоби від діабету, стероїди, бета — блокатори, протисудомні препарати.

Сидячий спосіб життя став нормою для сучасної людини. Дуже небагато регулярно займаються спортом або хоча б багато ходять. При такому способі життя складно витратити більше калорій, ніж споживати, особливо якщо відсутні правильні харчові звички.

Метаболічний синдром, порушення функції щитовидної залози і деякі гормональні порушення можуть також привести до ожиріння, особливо при малорухливому способі життя і шкідливих харчових звичках. Так само біолог з норвезького Університету Ставангера, Брайнар Фосс вважає, що до появи зайвих кілограмів може призвести стрес. Під його керівництвом група вчених провела аналіз результатів досліджень, в яких вивчалися зв'язок між масою тіла і рівнем кортизолу — гормону, який у великій кількості виділяється в стресових ситуаціях [2].

Ще одну цікаву залежність виявлено в результаті дослідження, результати якого були опубліковані 18 січня у журналі «Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism». Під керівництвом Крістіана Бенедикта, нейробіолога з Упсальського університету, проведено магнітно-резонансне дослідження головного мозку 20 здорових чоловіків з нормальним ІМТ після безсонної ночі і у випадку повноцінного сну. Виявилось, що на томограмах, зроблених після безсонної ночі, активність мозкових центрів, що відповідають за голод, була високою. Учасники також відзначали суб'єктивне відчуття голоду, чого не було у випадку повноцінного сну. При цьому вчені зробили акцент на тому, що рівень глюкози в крові абсолютно не впливав на бажання прийняти їжу [3].

Наслідки ожиріння: серцево-судинні захворювання, респіраторні захворювання, цукровий діабет, гіпертонія, гормональні порушення, хвороби жовчного міхура, рак.

В останні роки намітилася тенденція поділяти ожиріння за ознакою розподілу жиру на абдомінальне, коли основна маса жиру розташована в черевній порожнині, на передній черевній стінці, тулуб, шиї і обличчя (чоловічий або андродальний тип ожиріння) і глутеофеморальним з переважним відкладенням жиру на сідницях і стегнах (жіночий або гінодальний тип ожиріння) [4]. Обумовлено це тим, що при ожирінні абдомінальному значно частіше ніж при глутеофеморальному спостерігаються ускладнення. Встановлено, що ускладнення при абдомінальному ожирінні спостерігаються в більш молодому віці і при порівняно меншому надлишку маси тіла. Як ми вже вказували, найбільш простий і досить надійний критерій підрозділи ожиріння за ознакою розподілу жиру — це відношення розмірів талії і стегон, при переважно глутеофеморальному розподілі жиру у жінок — це відношення менше 0,81, відповідно, при абдомінальному — більше 0,81. У чоловіків межа підрозділу на абдомінальне і глутеофеморальне ожиріння становить 1,0.

До основних способів лікування при надлишкової вазі відносять дотримання дієти з підвищеним вмістом клітковини, вітамінів та інших біологічно активних компонентів (злаки і зернові продукти, овочі, фрукти, горіхи, зелень та інші) і обмеженням вживання легкозасвоюваних організмом вуглеводів (цукор, солодощі, випічка, хлібобулочні і макаронні вироби з борошна вищих сортів), а також фізичні вправи.

Загальний підхід при лікарському лікуванні ожиріння полягає у випробуванні всіх відомих препаратів для лікування ожиріння [5–10].

Якщо результат медикаментозного лікування виявляється незначним, або його немає, то необхідно припинити таке лікування. Тоді розглядається питання про хірургічне лікування.

На рахунок препаратів для схуднення, представлених на ринку України, можна розділити на наступні групи: препарати для схуднення, що знижують кількість енергії, що поставляється (сібутрамін і фенілпропаноламін — центральної дії, і орлістат — периферичної дії); препарати для схуднення, що прискорюють витрати енергії (кофеїн); інші препарати для схуднення (збори, чаї, біологічно активні добавки, гомеопатичні препарати і т. п.).

Традиційно БАД поділяються на три групи: нутрицевтики — це есенціальні біологічно активні речовини, які застосовуються для корекції хімічного складу раціону людини; парафармацевтики — біологічно активні речовини, які володіють певною фармакологічною активністю та застосовуються для підтримки у фізіологічних межах функціональної активності органів та систем, профілактики патологічних станів та допоміжної терапії; пробіотики — біологічно активні добавки, які містять живі мікроорганізми та нормалізують мікрофлору кишечника.

Що стосується ефективності засобів для схуднення, представлених на ринку, то результат від застосування більшості препаратів не співпадає з рекламними обіцянками.

4. Висновки

1. Визначено, щодо переліку причин та факторів, які призводять до ожиріння можна віднести неправильне харчування, шкідливі харчові звички, зайва калорійна їжа, фаст-фуд, пропущений сніданок, їжа на ніч, деякі медикаменти, низька фізична активність, проблеми зі здоров'ям.

2. Очевидно, що найбільшими наслідками ожиріння — є серцево-судинні захворювання, респіраторні захворювання, цукровий діабет, гіпертонія, гормональні порушення, хвороби жовчного міхура, рак.

3. Визначено, що основними способами лікування при надлишкової вазі й ожирінні є дотримання дієти з підвищеним вмістом клітковини, вітамінів та інших біологічно активних компонентів і обмеженням вживання легкозасвоюваних організмом вуглеводів, а також фізичні вправи.

4. Встановлено, що ефективність препаратів для схуднення, представлених на ринку України, в більшості не співпадає з рекламними обіцянками.

Література

1. Эндокринология и метаболизм [Текст] / под ред. Ф. Феллинга. — М.: Медицина. — 1985. — 520 с.
2. Кононенко, И. В. Метаболический синдром с позиции эндокринолога: что мы знаем и что уже можем сделать [Текст] / И. В. Кононенко, Е. В. Суркова, М. Б. Анциферов // Проблемы эндокринологии. — 1999. — № 4. — С. 36–41.
3. Козуница, Г. С. Динамика состава тела как мера адаптации организма к физическим нагрузкам [Текст] : материалы VIII международного симпозиума «Эколого-физиологические проблемы адаптации» / Г. С. Козуница, Т. В. Зотанина, М. М. Гинзбург. — М., 1998. — С. 186–187.
4. Петрова, Т. В. О взаимосвязи избыточной массы тела, артериальной гипертонии, гиперинсулинемии и нарушениями толерантности к глюкозе [Текст] / Т. В. Петрова, Р. И. Стрюк, И. П. Бобровицкий и др. // Кардиология. — 2001. — № 2. — С. 30–33.
5. American Diabetes Association: Clinical practice recommendations 2002 [Text] // Diabetes Care. — 2002. — Vol. 25. — P. 33–50.
6. Сеногонова, Г. Функціональний топінг «Потенціал спорту» для спортсменів [Текст] / Г. Сеногонова, Н. Притульська, Є. Бондаренко, Л. Сеногонова // Східно-Європейський журнал передових технологій. — 2012. — Т. 4, № 6(58). — С. 68–71.
7. Пашенко, В. Товарознавча експертиза сухих харчових сумішей для спортсменів [Текст] / В. Пашенко, Л. Сеногонова, А. Становіхіна // Східно-Європейський журнал передових технологій. — 2011. — Т. 2, № 6(50). — С. 54–58.
8. Сеногонова, Л. Дослідження якості цукерок для спортсменів [Текст] / Л. Сеногонова // Технологічний аудит та резерви виробництва. — 2012. — Т. 4, № 2(6). — С. 35–36.
9. Moodie, R. Childhood obesity — a sign of commercial success, but a market failure [Text] / R. Moodie, B. Swinburn, J. Richardson, B. Somaini // Int J Pediatric Obesity. — 2006. — Vol. 1. — P. 133–138.
10. Dixon, J. B. Assessment of obesity and its associated comorbidities [Text] / J. B. Dixon // Obesity reviews. — 2006. — Vol. 7, Suppl. 2. — P. 2.

ОЖИРЕНИЕ — БОЛЕЗНЬ XXI СТОЛЕТИЯ

В данном исследовании показана проблема лишнего веса, в частности — ожирения как эпидемия современности. Исследована эффективность средств для похудения, представленных на рынке Украины. Основной целью работы является анализ и популяризация информации о различных методах борьбы с лишним весом, обзор медицинских знаний, полученных из различных источников и сфер деятельности, для разработки пищевых продуктов для людей с избыточным весом.

Ключевые слова: избыточный вес, ожирение, проблема, средства для похудения.

Сеногонова Галина Ігорівна, аспірант, кафедра товарознавства та експертизи харчових продуктів, Київський національний торговельно-економічний університет, Україна, e-mail: Tonagu@mail.ru.

Сеногонова Галина Ігорівна, аспірант, кафедра товароведения и экспертизы пищевых продуктов, Киевский национальный торговельно-экономический университет, Украина.

Sienogonova Galina, Kyiv National University of Trade and Economics, Ukraine, e-mail: Tonagu@mail.ru