

## НАДЛИШКОВА МАСА ТІЛА ТА ОСНОВНІ ФАКТОРИ, ЩО СПИЧИНЯЮТЬ ЇЇ РОЗВИТОК

Н. О. Єрмоленко, О. І. Зарудна

*Сумський медичний коледж  
ДВНЗ «Тернопільський державний медичний університет  
імені І. Я. Горбачевського МОЗ України»*

---

У статті проаналізовано основні чинники надлишкової маси тіла і запропоновано методи для подолання цієї проблеми.

---

## OVERWEIGHT AND KEY FACTORS CONTRIBUTING TO ITS DEVELOPMENT

N. O. Yermolenko, O. I. Zarudna

*Sumy Medical College  
I. Horbachevsky Ternopil State Medical University*

---

The article analyzes the main factors of overweight and methods to overcome this problem.

---

**Вступ.** Протягом багатьох років надлишкова маса тіла (НМТ) та ожиріння вважалося суто естетичною проблемою, а в більшості розвинутих країн повнота та висококалорійне харчування досі асоціюється з високим соціальним станом та благополуччям [4, 8].

Проте, за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), до 60 років доживають тільки шість із десяти огрядних людей, до 80 років всього одна людина із десяти. В Україні, як і в усьому світі, від ожиріння страждає майже кожна третя особа, переважно жінки. За два останні десятиліття кількість таких людей зросла в 2–3 рази [1, 4, 12].

**Основна частина.** За останні десятиліття кількість осіб із надлишковою масою тіла та різним ступенем ожиріння зростає в більшості країн світу та набуває ознак епідемії та має масштаб соціально значущої проблеми [7].

Згідно з останніми даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, більше ніж 1,6 млрд дорослих людей мають надлишкову масу і 400 млн – ожиріння [1, 7].

За статистичними даними, у більшості економічно розвинутих країн світу ожиріння перетворилося на одну з найактуальніших медико-соціальних проблем, що знижує репродуктивний потенціал, негативно впливає на загальний стан, працездатність та якість життя хворих. Проблема надлишкової маси тіла є зараз надзвичайно актуальною. Останні дослідження доводять,

що у 63 країнах світу 40 % чоловіків і 30 % жінок мають зайву масу, а від ожиріння страждають в середньому 20–40 % дорослого населення земної кулі [7].

В Україні наявна ситуація з огрядністю також не є сприятливою. Проблеми з НМТ має більше ніж половина дорослого населення України, причому поширеність ожиріння серед жінок у 1,7 раза вища, ніж серед чоловіків [1]. Актуальність проблеми ожиріння посилюється через значне поширення надмірної маси серед дітей та молоді, зокрема і студентської [4].

У зв'язку з тим, що для сучасного суспільства характерні малорухливий спосіб життя, нераціональне харчування зі збільшенням кількості рафінованих продуктів, переїдання, споживання їжі у значній кількості на ніч, постійні психологічні стреси, зростає частота ожиріння серед осіб будь-якого віку, особливо молоді. У молодих осіб, які мають надлишкову масу, в 2,1 раза частіше виявляється високий рівень холестерину, ніж у людей з нормальною масою [2, 3].

Надмірна маса у молодому віці є чинником, що зумовлює високу ймовірність виникнення ожиріння, передчасної смерті та інвалідизації у дорослому віці. Разом з тим, крім підвищеного ризику в подальшому житті, молоді особи з надмірною масою та ожирінням схильні до ССЗ, ГХ, ЦД II типу, проблем опорно-рухового апарату, системи травлення, дихальної системи, мають психологічні складності, що впливають на якість життя [5, 10].

Також створюються передумови до виникнення таких порушень, як: зношування суглобів внаслідок негативного механічного впливу, перевантажень; схильність до варикозного розширення вен, тромбозів, емболії, утрудненого дихання, утворення грижі, серцевої недостатності, інфекційних захворювань шкіри; збільшення небезпеки ускладнень і летального результату при хірургічних операціях; розвиток цирозу печінки через її ожиріння; ускладнення при пологах; захворювання, пов'язані з порушенням обміну речовин; підвищення тиску; діабет; захворювання нирок, камені в жовчних протоках; подагра; скорочення тривалості життя [4, 12]. Спосіб життя студентів включає цілий ряд факторів, котрі впливають на їхню масу тіла, серед них: зниження рухової активності, незбалансоване та нерегулярне харчування, шкідливі звички – куріння, вживання алкогольних напоїв, наркотичних речовин, раннє статеве життя, значні навчальні та емоційні навантаження, спадковість [2]. На практиці найчастіше спостерігають поєднання двох і більше несприятливих факторів. Основною причиною виникнення надмірної маси та ожиріння є порушення енергетичної рівноваги між споживаними та витраченими калоріями, іншими словами, надмірне споживання висококалорійних продуктів із високим вмістом жирів і вуглеводів та низький рівень фізичної активності, що пов'язаний з малорусливим способом життя сучасної молоді [2, 8, 9]. Це універсальний механізм, що не залежить від індивідуальних особливостей людини. Крім цього, дуже важливу роль відіграє запізніле почуття насичення – у огрядної людини ця затримка є вирішальною для споживання надлишкової кількості калорій і збільшення маси тіла. У реалізації вищеперерахованих механізмів і формуванні надлишкової маси тіла беруть участь ще кілька чинників.

По-перше, це генетична схильність. Велику роль у розвитку ожиріння у деяких людей відіграють ендокринні та метаболічні порушення. Хоча часто не зрозуміло, що тут є причиною, а що наслідком [8].

Не варто виключати і психологічні проблеми: у багатьох огрядних людей спостерігаються порушення в емоційній сфері. Дуже часто це також призводить до формування надлишкової маси тіла, тому що у багатьох з'являється неадекватна оцінка свого зовнішнього вигляду. В результаті може виникати депресія, людина «закривається» і починає їсти ще більше. При цьому харчова поведінка може порушуватися за двома різними шляхами: булімія (постійне відчуття голоду) і синдром нічного голоду, який включає відсутність апетиту вранці, підвищене споживання їжі ввечері й вночі та безсоння [2, 15].

У розвинених країнах зниження фізичної активності часто розглядається як головна причина зростання поширення ожиріння. Енергетичні потреби при сидячому способі життя знижені, а споживання їжі часто знижується непропорційно меншою мірою, причому в деяких людей обмеження фізичної активності навіть підвищує споживання їжі [2].

За прогнозами ВООЗ, у 2020 р. у світі 2,3 млрд дорослого населення матимуть надлишкову масу тіла і більш ніж 700 млн страждатимуть від ожиріння. Більшість авторів наголошує на тому, що ожиріння серед осіб молодого віку стане ключовою проблемою сучасного суспільства [1, 7].

З кожним роком зростає кількість молодих людей, які мають надлишкову масу тіла [11].

Всесвітньою організацією охорони здоров'я запропонований уніфікований показник для оцінки маси тіла індекс маси тіла (ІМТ). ІМТ є не лише діагностичним критерієм ожиріння, а й показником відносного ризику розвитку супутніх ожирінню захворювань, але є окремі випадки коли ІМТ не є достовірним: для дітей, осіб віком  $\geq 65$  років, спортсменів і осіб з надмірним розвитком м'язової системи, вагітних жінок [1].

Згідно з ВООЗ нормою потрібно вважати ІМТ у межах 18,5–24,9 кг/м, показник ІМТ у межах 25,0–29,9 кг/м<sup>2</sup> потрібно розцінювати як надмірну масу, а ІМТ  $\geq 30$  кг/м<sup>2</sup> як ожиріння.

У середньому надлишкова маса тіла знижує очікувану тривалість життя у чоловіків при 10 % перевищенні норми на 13 %, при 20 % перевищенні – на 25 %, при 30 % перевищенні – на 42 %.

Ряд авторів підкреслює важливість своєчасної корекції надмірної маси у осіб молодого віку як головний фактор профілактики розвитку ожиріння та ряду захворювань у більш зрілому віці [2, 5, 9].

Враховуючи негативний вплив ожиріння на здоров'я людей, високий ризик виникнення численних захворювань та ускладнень, що призводять до інвалідності та смертності, необхідно виробити адекватний підхід до стійкого зниження маси тіла [4]. Особливо це стосується молодих людей, зокрема студентів, у яких неправильно сформовані моделі поведінки (соматичної, психічної, харчової) в майбутньому можуть стати основою виникнення та прогресування різноманітних патологічних станів [9, 15].

Важливе значення у регуляції маси тіла має склад і набір продуктів харчового раціону. На сьогодні важливість повноцінного харчування для підтримки здоров'я людини є встановленим фактом. Правильне харчування – невід'ємна частина здорового способу життя. Різні маркетингові дослідження підтверджу-

ють, що вироби з борошна, жирне м'ясо, ковбаси та сосиски, їжа швидкого приготування все більше витісняють з раціону українців овочі та фрукти. Вивчення фактичного харчування показало, що в Україні відсутня культура харчування, яка формує ставлення до їжі як до джерела здоров'я та довголіття. Українці часто їдять шкідливу їжу – гамбургери, чіпси, шоколадні батончики тощо, які є дуже калорійними та розвивають харчову залежність. Незважаючи на те, що пацієнт вже ніби наситився, але вже через годину в нього знову виникає почуття голоду, а маса від такої їжі постійно збільшується [2, 3, 8, 11].

Не менш важливу роль у профілактиці ожиріння та зменшенні маси тіла відіграє і така важлива складова продукту, як глікемічний індекс. Продукти з високим глікемічним індексом (картопля, білий хліб, цукор, кондитерські вироби, деякі овочі та фрукти) стимулюють викид більшої кількості інсуліну підшлунковою залозою, внаслідок чого при відсутності енерговитрат перетворюються у жирову клітковину [9–11, 14]. Для досягнення стрункої фігури необхідно споживати переважно продукти з низьким глікемічним індексом – хліб грубого помолу, вівсяні пластівці, овочі та фрукти, за виключенням бананів, картоплі та ін. [3].

#### ЛІТЕРАТУРА

1. <http://medstat.gov.ua/ukr>.
2. Вознесенская Т. Г. Расстройства пищевого поведения при ожирении и их коррекция / Т. Г. Вознесенская // Фарматека. – 2009. – № 12. – С. 91–94.
3. Гуліч М. П. Рациональное харчування та здоровий спосіб життя – основні чинники збереження здоров'я населення / М. П. Гуліч // Проблемы старения и долголетия. – 2011. – Т. 20, № 2. – С. 128–132.
4. Аметов А. С. Ожирение эпидемия XXI века / А. С. Аметов // Терапевтический архив. – 2008. – Т. 74, № 10. – С. 5–7.
5. Мітченко О. І. Ожиріння як фактор ризику серцево-судинних захворювань / О. І. Мітченко // Нова медицина. – 2006. – № 3. – С. 24–29.
6. Вознесенская Т. Г. Расстройства пищевого поведения при ожирении и их коррекция / Т. Г. Вознесенская // Фарматека. – 2009. – № 12.
7. Проблема ожирения в Европейском регионе ВОЗ и стратегии ее решения / под ред. F. Branca, H. Nikogosian, Tim Lobstein. – Всемирная организация здравоохранения, 2007. – 77 с.
8. Безвужко Е. В. Надмірна маса тіла і ожиріння та здоров'я дітей / Е. В. Безвужко, В. Л. Костура // Вісник проблем біології та медицини. – 2015. – № 2. – С. 68–72.
9. Большова О. В. Особливості вуглеводного та жирового обміну при різних формах жировідкладання у дітей і підлітків з метаболічним синдромом / О. В. Большова, Т. М. Маліновська // Педіатрія, акушерство та гінекологія. – 2012. – Т. 75, № 5 – С. 26–30.
10. Власенко М. В. Цукровий діабет і ожиріння – епідемія XXI століття: сучасний підхід до проблеми / М. В. Власенко, І. В. Семенюк, Г. Г. Слободянюк // Український терапевтичний журнал. – 2011. – № 2. – С. 50–55.
11. Каминский А. В. Методы коррекции избыточной массы тела и ожирения / А. В. Каминский // Здоровье Украины. – 2005. – № 3. – С. 17–18.
12. Прилепская В. Н. Проблема ожирения и здоровье женщины / В. Н. Прилепская, Е. В. Цаллагова // Гинекология. – 2005. – Т. 7, № 4. – С. 3–6.
13. Мальчевська Т. Й. Ожиріння та раціональне харчування / Т. Й. Мальчевська, Ю. О. Золотухіна // Новости медицины и фармации. Справочник специалиста. – 2010. – № 21 (349). – С. 18–19.
14. Петрова Т. В. О взаимосвязи избыточной массы тела, артериальной гипертонии, гиперинсулинемии и нарушении толерантности к глюкозе / Т. В. Петрова, Р. И. Стрюк, И. П. Бобровницкий // Кардиология. – 2001. – № 2. – С. 30–33.
15. Кузнецова Л. М. Показатели психического здоровья современных подростков / Л. М. Кузнецова // Гигиена и санитария. – 2008. – № 3. – С. 22–27.

Отримано 14.04.16