Почти во всех странах (как с высокими, так и с низкими доходами) имеет место эпидемия ожирения, хотя и с большими вариациями между странами и внутри стран. В странах с низкими доходами ожирение более распространено среди женщин среднего возраста, людей более высокого социально-экономического положения и людей, проживающих в городах. В более богатых странах ожирение не только распространено среди женщин среднего возраста, но и становится все более распространенным среди более молодых взрослых и среди детей. Кроме того, оно все чаще поражает людей более низкого социально-экономического положения, особенно женщин.

 Пища и продукты питания превратились в товар, изготавливаемый и сбываемый на рынке, который в результате своего развития превратился из когда-то преимущественно "местного рынка" в постоянно растущий глобальный рынок. Изменения в мировой пищевой промышленности находят отражение в изменении рациона, например, в повышенном потреблении высококалорийных продуктов, богатых жирами, в частности, продуктов, содержащих насыщенные жиры, с низким содержанием нерафинированных углеводов. Эти тенденции усугубляются тенденциями снижения физических энергозатрат населения, вызванных малоподвижным образом жизни, в частности, наличием автотранспорта, использованием бытовых приборов, позволяющих снизить трудоемкость работы на дому, свертыванием рабочих мест, требующих ручного физического труда, и досугом, который преимущественно представляет собой времяпрепровождение, не связанное с физической активностью. Вследствие этих изменений в рационе питания и образе жизни происходит неуклонный рост хронических неинфекционных болезней, - включая ожирение, сахарный диабет, сердечно-сосудистые болезни (ССБ), повышенное кровяное давление и инсульты, а также некоторые виды рака. Эти болезни все больше и больше становятся причинами нетрудоспособности и преждевременной смертности людей в развивающихся странах и странах, недавно достигших статуса развитых, представляя собой, таким образом, дополнительное бремя для национальных бюджетов сектора здравоохранения, которые уже и без того отягощены расходами.

По данным Европейского Бюро ВОЗ, в большинстве европейских стран около 50% взрослого населения – как мужчин, так и женщин – имеют индекс массы тела больше желаемой величины (ИМТ> 25). В России, по данным мониторинговых исследований, проведенных в различных регионах, избыточная масса тела отмечается у 15-40% взрослого населения.

Выделяют три степени ожирения:

I. Степень (ИМТ от 30 до 34,9);

II. Степень (ИМТ от 35 до 39,9)

III. Степень (ИМТ 40 и более).

Развитие ожирения напрямую связано с нерациональным (нездоровым) питанием. Научно доказана связь между питанием и развитием основных хронических неинфекционных заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых и некоторых онкологических.

Здоровое питание - это питание, обеспечивающее нормальный рост и развитие человека, способствующее укреплению здоровья, профилактике заболеваний и продлению жизни, создающее условия для адекватной адаптации к окружающей среде.

Питание играет на каждом этапе жизни человека свою роль: если для детей полноценное питание в большей мере необходимо как строительный материал, то для взрослых людей большое значение питания состоит в том , чтобы избежать развития ряда заболеваний и сохранить здоровье для последующих лет в пожилом возрасте.

Увеличение степени риска связано:

• с высоким содержанием жира в пище, особенно некоторых насыщенных жирных кислот, холестерина, с избыточным потреблением рафинированного сахара, соли и калорий;

• недостатком полиненасыщенных и мононенасыщенных жиров, сложных углеводов и клетчатки, витаминов и минералов.

Избыток насыщенного жира в пище вызывает развитие нарушений липидного обмена (дислипидемий), являющихся факторами риска развития атеросклероза и связанных с ним заболеваний, в т.ч. ИБС и мозговых инсультов. Насыщенные жиры стимулируют синтез мощного вазоконстриктора - тромбоксана, способствуя повышению артериального давления.

Для практических целей часто используют оценку уровня общего холестерина.

< 5,0 ммоль/л Норма

5,0 - 6,5 ммоль/ л Легкая гиперхолестеринемия

6,5 - 7,8 ммоль/ л Умеренная гиперхолистеринемия

7,8 и выше Выраженная гиперхолестеринемия

Нужно помнить, что количество холестерина в крови говорит о риске заработать заболевания сердечно сосудистой системы. Поэтому каждый взрослый человек должен следить за тем, чтобы уровень холестерина в крови не поднимался выше безопасного, нормального уровня (< 5,0 ммоль/л). В противном случае куски липкого холестерина могут блокировать артерии и привести к сердечным заболеваниям, инсульту и смерти.

Распространенность гиперхолестеринемии в России очень высока. Так, до 30% мужчин и 26% женщин 25-64 лет имеют холестерин выше 250 мг %.

 Существует определенная взаимосвязь между повышенным уровнем холестерина крови и развитием ССЗ. По данным ВОЗ, снижение среди населения среднего уровня холестерина на 10% снижает риск развития ишемической болезни сердца на 30%. Повышенный уровень холестерина, в свою очередь, определяется избыточным потреблением животных жиров, особенно мясных, колбасных, жирных молочных продуктов и молока.

Питание остается одним из самых сложных и недостаточно изученных вопросов в области укрепления здоровья населения России. До последнего времени в сфере профилактики основных неинфекционных заболеваний в российском здравоохранении культивировалась точка зрения на питание как один из аспектов лечения, как на вид терапии, лекарство. Крайне актуальной представляется задача организации системы измерения уровня холестерина в крови у населения, а также улучшения качества измерений липидов крови в лабораториях практического здравоохранения с повсеместным внедрением процедуры внутреннего и внешнего контроля качества измерений. Это даст возможность организациям, занимающимся планированием в здравоохранении, объективно оценивать и мониторировать липидный профиль населения и, следовательно, направлять профилактическое вмешательство в нужное русло. Кроме того, это поможет избежать как недо-, так и переоценку численности лиц с гиперхолестеринемией и адекватно оценивать стоимость профилактических мер.