

ВАЖНОЕ ОБ ОЖИРЕНИИ



Болезнь Альцгеймера

Ожирение, и сахарный диабет 2 типа являются факторами риска болезни Альцгеймера

Депрессия

К сожалению, люди с ожирением чаще страдают от предубеждения окружающих их лиц. Как правило, у них более низкий уровень занятости и это повышает вероятность развития депрессии

Легкие

Все мы, работая с пациентами с коронавирусной инфекцией, видели, насколько тяжело коронавирусную инфекцию переносили именно наши пациенты с ожирением. Помимо того, что им тяжело оказывать анестезиологическую помощь, ожирение само по себе провоцирует так называемое стерильное воспаление. Ожирение и астма связаны между собой, в том числе через механизм того самого стерильного воспаления

Онкология

- рак груди
- рак почки
- рак предстательной железы
- рак эндометрия

Сердце

Артериальная гипертония, ИБС, сердечная недостаточность, гиперхолестеринемия, тромбозные осложнения у больных с избыточной массой тела

Печень

Ожирение ведет к печеночному стеатозу. Липогенез в печени начинает происходить самостоятельно, адипоциты продолжают вырабатывать жирные кислоты, которые откладываются в печени в виде триглицеридов, что приводит к метаболически ассоциированной жировой болезни печени (МАЗБП). Если ожирение не лечить, это приведет к фиброзу печени, гепатоцеллюлярной карциноме и другим осложнениям

Как же снижать массу тела?



ВАЖНОЕ ОБ ОЖИРЕНИИ



Рекомендации по лечению ожирения с точки зрения диетотерапии физической активности

- диета, обеспечивающая дефицит 500-700 ккал от физиологической потребности с учетом массы тела, возраста и пола, сбалансированная по пищевым ингредиентам
- голодание не рекомендуется
- снижение калорийности питания на 500-1000 ккал в сутки от расчетного приводит к уменьшению массы тела на 0,5-1,0 кг в неделю (3-6 месяцев)
- регулярные аэробные физические упражнения продолжительностью не менее 150 минут в неделю
- физ. нагрузки 150 мин в неделю рекомендованы на этапе снижения массы тела
- более интенсивные физ. нагрузки 200 мин в неделю рекомендованы для удержания веса в долгосрочной перспективе.



Препараты, зарегистрированные и одобренные для лечения ожирения:

Редуксин форте эффективно снижает массу тела, формирует правильное пищевое поведение и нормализует углеводный и липидный обмен.

Сибутрамин способствует термогенезу бурой жировой ткани и увеличивает утилизацию глюкозы, что важно для снижения массы тела.

Агонисты рецепторов ГПП-1, такие как Лираглутид и Семаглутид, также показали прорывные результаты в лечении ожирения. Лираглутид используется для лечения ожирения, а Семаглутид – для лечения сахарного диабета 2 типа у лиц с ожирением.