

Ожирение и риск преждевременной смерти

Адаптировано по статье Молчанова О.В., Бочкарева Е.В., Бутина Е.К., Ким И.В. Основные причины преждевременной смертности при ожирении. Профилактическая медицина. 2023;26(12):52–57

Избыточная масса тела (МТ) и ожирение повышают риск преждевременной смерти.

Важно! Изменение образа жизни может способствовать не только некоторому снижению МТ и предупреждению возвратному ее увеличению, но и улучшению качества и продолжительности жизни.

Основной набор МТ обычно происходит в среднем возрасте. И специалисты рекомендуют, если вы отметили увеличение МТ, если индекс МТ сдвинулся в диапазон 25,0—29,9 кг/м², не стремитесь снизить показатели, а **сфокусируйтесь на поддержании МТ.**

Доказана пагубная взаимосвязь ожирения и сопутствующих заболеваний, которая может привести к развитию тяжелых осложнений и даже к преждевременным смертельным исходам. К таким заболеваниям, ассоциированным с ожирением, относятся: сахарный диабет 2-го типа, артериальная гипертония, сердечная недостаточность, рак и коронавирусная инфекция.

Так, например, при ожирении **риск развития сахарного диабета 2 типа (СД2) возрастает с увеличением ИМТ**, начиная примерно с 25 кг/м²: при ИМТ >30 кг/м² — в 10—40 раз, при ИМТ от 30 до 35 кг/м² частота возникновения СД2 повышается в 20 раз у женщин и в 10 раз у мужчин. Во всем мире и в России отмечается рост распространенности ожирения, которому сопутствует и увеличение распространенности СД2. Наибольший риск развития СД2 наблюдается у лиц с длительным ожирением.

Артериальная гипертония (АГ) часто сопутствует ожирению. Как и ожирение, АГ затрагивает более 1 млрд человек во всем мире, особенно лиц в возрасте старше 60 лет, и распространенность ее постоянно растет. Сочетание ожирения и АГ связывают с высокой смертностью из-за развития сердечно-сосудистых заболеваний. **АГ у больных ожирением встречается чаще, чем у лиц без ожирения.** Кроме того, **контролировать уровень артериального давления (АД) сложнее именно у больных ожирением.** Тесная связь АГ и ожирения подтверждается тем, что **снижение МТ способствует и снижению уровня АД**, поэтому нужно как можно раньше начинать изменение образа жизни и контролировать массу тела.

Отмечено также, что ожирение значительно увеличивает риск развития впервые возникшей сердечной недостаточности (СН). Существует мнение, что **поддержание нормальной массы тела на протяжении всей взрослой жизни защищает от развития СН.**

Всемирный фонд исследований рака в 2021 г. сделал вывод о наличии **причинно-следственной связи между ожирением и риском развития 20 различных видов рака**, а также о росте относительного риска возникновения рака при увеличении ИМТ на 5 кг/м². Большинство отрицательных последствий ожирения, связанных с увеличением заболеваемости и смертности от рака, объясняется метаболическими и гормональными нарушениями, типичными для ожирения.

Снижение массы тела всего на 10% позитивно сказывается на состоянии здоровья. Для этого часто не требуется экстремальное снижение калорийности.

Следование принципам осознанного рационального питания в сочетании с умеренной физической нагрузкой — главная составляющая немедикаментозного лечения ожирения и профилактики преждевременной смерти.