

Хранене за здраве

Затлъстяване

Затлъстяването представлява състояние на прекомерно натрупване на мастна тъкан в организма. В зависимост от степента на това натрупване, състоянието се класифицира като наднормено тегло, или като затлъстяване, представляващи различни степени на здравен риск. За целите на п(рак)тиката, оценката на телесното тегло, се прави най-често посредством **индекса на телесната маса – ИТМ** (наричан също индекс на **Quetelet**). Същият се изчислява по формулата: Телесно тегло (kg)

$$\text{ИТМ} = \frac{\text{Телесно тегло (kg)}}{(\text{Ръст в m})^2} = (\text{kg/m}^2)$$

◆	Класификация	ИТМ (kg / m ²)	
	Поднормено тегло	<18.5	Нисък (съществува увеличен риск от други клинични проблеми)
	Нормално тегло	18.5 – 24.9	Нисък
	Наднормено тегло	25.0 – 29.9	Увеличен
	Затлъстяване I степен	30.0 – 34.9	Умерено висок
	Затлъстяване II степен	35.0 – 39.9	Висок
	Затлъстяване III степен	40.0	Много висок

Затлъстяването е резултат от нарушено равновесие между енергийния внос чрез храната и енергоразхода на индивида. Честа причина за това състояние е свръххраненето, т.е. прием на повече от необходимата за основната обмяна и за двигателната активност енергия.

Свръхконсумацията на енергийна храна може да се дължи на психологически, наследствени и хормонални фактори. Известен е фактът, че индивиди с наследствена обремененост са предразположени в по-висока степен към затлъстяване. Дори лекото повишаване на телесното тегло увеличава заболяемостта и смъртността от метаболитни (свързани с обмяната на веществата) нарушения.

Затлъстяването е на второ място след тютюнопушенето като причина за преждевременна смърт. Доказана е връзката между затлъстяването и ред заболявания: **сърдечно-съдови**, неинсулин зависим захарен **диабет** (тип 2), злокачествени заболявания (**рак**), респираторни (дихателни) проблеми, скелетно-мускулни болести, психосоциални проблеми.

В България, процентът на жените със затлъстяване е приблизително 35%, на мъжете – 25%, на децата и юношите – 10-12%. Високо степенното затлъстяване е два пъти по-често сред жените, в сравнение с мъжете.

Най-добрият подход в лечението на затлъстяването, е комплексният, т.е. този, който повлиява и двете страни на енергийното равновесие – понижаване приема и увеличаване разхода на енергия. Така комплексните програми за профилактика и лечение на този здравен проблем включват промяна в начина на живот с няколко основни елемента:

Диетични режими – рестриктивно-енергийните диетични режими са в основата на повечето програми за лечение на затлъстяването.

Хранене за здраве

Затлъстяване

Двигателна активност – предотвратява адаптивното понижаване на основната обмяна, в отговор на ограничени енергиен прием.

Промяна в хранителните навици – правилен режим на хранене; избягване на пикантните подправки и [солта](#); достатъчно питейна вода и течности; ниска [консумация на мазнини](#), [алкохол](#) и [прости захари](#); маломерни порции;

Медикаментозна терапия и хирургически интервенции

В заключение

Профилактиката на затлъстяването в зряла възраст започва още в детския и юношески период. Свръхтеглото и затлъстяването при деца и юноши трябва да бъде навреме овладяно. Лекарите диетолози са водещи при прилагане на диетичните режими, а кинезитерапевтите – при дозирането на двигателната активност, в т.ч. фитнес-процедурите.

И все пак експертите са единодушни, че в борбата със затлъстяването водеща е профилактиката.