

НАДМІРНА ВАГА ШКОДИТЬ ЗДОРОВ'Ю

*Стаття присвячена проблемі негативного впливу ожиріння на організм людини.
Ключові слова: харчування, надмірна вага, ожиріння, хвороби.*

Статья посвящена проблеме негативного влияния ожирения на организм человека.

Ключевые слова: питание, избыточный вес, ожирение, болезни

The article focuses on the negative impact of obesity on health.

Key words: nutrition, overweight, obesity, disease

Ожиріння – це гетерогенна група захворювань, зумовлених фізичними, біохімічними, психологічними змінами, що спричинили посилене відкладання жиру та збільшення маси тіла.

Основною ланкою патогенезу ожиріння є позитивний енергетичний баланс. За умови переважання надходження енергії до організму людини у вигляді продуктів над її витратами, надлишок енергії у вигляді жирів кумулюється в жирових клітинах – адипоцитах, що призводить до їх гіперплазії і збільшення маси тіла. За тяжкістю прояву ожиріння розрізняють 4 ступені.

I ступінь – маса тіла перевищує ідеальну на 10-29%.

II ступінь – маса тіла більше ідеальної на 30-40%.

III ступінь – маса тіла більше ідеальної на 50%.

IV ступінь – маса тіла більше ідеальної на 100 %.

Ідеальну масу тіла визначають за індексом Брока (зріст в см – 100).

Більш поширеною є оцінка тяжкості ожиріння за показниками індексу маси тіла (ІМТ), який визначають за формулою:

$$\text{ІМТ} = \frac{\text{маса тіла в кг}}{\text{зріст в см}^2}$$

Дані класифікації надмірної маси тіла та ожиріння представлені в таблиці 1.

Таблиця 1.

Класифікація надмірної ваги та ожиріння (в кг/м²)

Маса тіла	Рівень ІМТ
Дефіцит маси	< 18,50
Нормальна маса	18,50 – 24,99
Надмірна маса	25,00 – 29,99
Ожиріння I ст.	30,00 – 34,99
Ожиріння II ст.	35,00 – 39,99
Ожиріння III ст.	> 40,00

Розрізняють первинне (екзогенне) та вторинне ожиріння, що пов'язано з конкретною клінічною патологією. Розрізняють ожиріння позаклітинне, змішане та внутрішньоклітинне.

Позаклітинне ожиріння характеризується тим, що жир розподіляється у своїх традиційних депо: кістковий мозок, сальник, підшкірно-жирова клітковина. В клітинах специфічних фільтруючих елементах біофільтрів організму жир відсутній. Таке ожиріння характерно для осіб віком до 25 років.

Змішане ожиріння характеризується тим, що жир розподіляється в клітинах специфічних фільтруючих елементів, що спостерігається у людей віком від 25 до 35 років.

Клітинне ожиріння характерно для осіб похилого та старечого віку.

Первинне ожиріння пов'язується з переїданням та малорухливим способом життя.

Дослідженнями багатьох вчених встановлено, що населення України харчується нераціонально. Зменшено споживання овочів, фруктів, наявний дефіцит споживання морепродуктів, риби, натурального м'яса. Натомість виражений високий рівень споживання тваринних жирів, молочних продуктів, картоплі та пшеничного хліба.

Ожиріння настає при харчуванні жирною та соленою їжею. До ожиріння закономірно призводить харчування крохмальною їжею (картопля, рис, локшина, вермішель, пірижки, пироги, тістечка, банани і т.п.). Зловживання їжею, багатою на білки так само може привести до ожиріння, особливо після 35 років, коли збуджені наднирники починають збільшувати синтез глюкокортикоїдних гормонів, які сприяють синтезу жирів сектору 7 Біогодинника Землі з їх протилежністю – білків сектору 3 в Біогодиннику Землі (за В.В. Волковим, 2002).

Ожиріння описано сектором 7 Біогодинника Землі, де жири (жирні та жовчні кислоти) представлені жовтою річною екліптикою. Ожиріння пов'язано з блокадою біологічних фільтрів в силу водно-водневого дефіциту організму. Жири маскують ознаки старості, хоча самі є її представниками. Відкладаються в підшкірно-жировій клітковині і розгладжують атрофічні склеротичні шкірні зморшки та створюють неправдиве уявлення про вік людини.

Вся солена їжа стимулює ожиріння. Натрій є помічником жирних кислот і разом з ними проходить в клітину. Після 35 років у чоловіків та жінок накопичується в організмі від 200 до 800 г жиру за рік. Пов'язано це з блокадою жировивідних біофільтрів, головними з яких є печінка та тонкий кишківник і значним зниженням поглинання кисню клітинами організму. Відбувається це по часу в секторі 6 Біогодинника Землі (30-35 років).

Жири виконують роль жовтого біофільтру відповідно сектору 7 Біогодинника Землі. Вони частково відбивають жовті та оранжеві промені, частково пропускають їх в організм, поглинають більшість фіолетових променів, що призводить до збудження пучкової зони кори наднирників, яка продукує глюкокортикоїдні гормони, що характерно для стану стресу в організмі.

Таким чином, ожиріння формує стан постійного стресу в організмі, знижує виробництво статевих гормонів, порушує мінерально-електролітний баланс, знижує рівень кальцію, заліза, калію, натомість рівень натрію зростає, що формує гіпертонічну хворобу 2 типу, прогресивно знижується імунітет.

Ожиріння знижує всі життєві ресурси: створює абсолютний та відносний дефіцит гормонів, вітамінів, ферментів, мінералів.

Жир витісняє клітинну воду. А це головна причина випадіння людини з біоритму Фотосинтезу з усіма наступними наслідками. З формули Фотосинтезу стає зрозумілим, що чим менша маса тіла, тим більше променів космосу припадає на кілограм маси.

Представляє цікавість стаття “Основні причини високого рівня смертності в Україні”, в якій група дослідників вивчала поширеність ішемічної хвороби серця, гіпертонічної хвороби та ожиріння за соціально-економічними ознаками. Було встановлено, що майже 29% респондентів мають надмірну вагу і 20% населення хворіють на ожиріння, а 6% дорослого населення, окрім ожиріння мають початкову стадію гіпертонічної хвороби. У чоловіків тенденція до надмірної ваги виявлена у 36,1% випадків і ожиріння в 13,5% випадків, в той час як у жінок виявлена схильність до ожиріння в 25% випадків, а 28,7% жінок мають надмірну вагу.

Два з трьох українців з надмірною вагою/ожирінням та гіпертонією – старше 40 років. Серед жінок із надмірною вагою/ожирінням близько 75% старше 40 років. Більше чоловіків з надмірною вагою/ожирінням – віком старше 40 років (59,6%).

Північний та Центральний регіон мають більш високу частину людей із надмірною вагою/ожирінням віком старше 40 років (62,3%), таких осіб на Заході – 57,6%.

Таблиця 2.

Поширеність ожиріння за соціально-економічними характеристиками

Соціально-економічні ознаки	Поширеність ожиріння (%)	Індекс маси тіла							Кількість
		Дефіцит ваги (%)	Нормальна вага (%)	Надмірна вага (%)	Ожиріння, I ст. (%)	Ожиріння, II ст. (%)	Ожиріння, III ст. (%)	Дані відсутні (%)	
Регіон									
Захід	14,70	3,10	35,70	23,50	8,50	4,30	1,90	23,00	840
Північ/Центр	19,90	3,90	38,70	30,90	13,20	5,10	1,60	6,60	814
Південь	17,00	5,50	45,80	28,50	12,60	2,70	1,70	3,20	815
Схід	19,00	3,80	39,20	29,90	12,60	4,30	2,10	8,20	845
Стать									
Чоловіки	12,00	2,00	43,30	31,80	8,80	2,70	0,50	10,80	1470
Жінки	23,60	5,70	35,80	25,90	14,80	5,70	3,10	9,00	1844
Вік									
18-29 років	6,50	9,60	56,20	15,30	4,80	1,60	0,10	12,30	905
30-39 років	11,50	3,70	43,00	30,30	9,50	1,20	0,80	11,50	666
40-49 років	20,00	1,00	37,60	33,10	13,80	4,30	1,90	8,30	622
50-59 років	31,20	1,10	22,40	38,30	17,90	9,20	4,10	7,00	732
60-65 років	38,80	0,20	16,40	36,00	24,60	9,40	4,80	8,60	389
Сімейний стан									
Неодружені	6,50	8,70	57,30	16,10	4,20	1,80	0,50	11,30	538
Зареєстров./не зареєстровані в шлюбі	19,30	3,10	36,50	31,20	12,70	4,80	1,80	9,90	2372
Живуть окремо / розлучені	18,20	2,40	39,80	33,70	13,10	2,60	2,50	5,90	204
Овдовілі	43,00	1,60	15,80	30,60	27,70	8,10	7,20	9,00	200
Освіта									
Заг.поч. школа	23,40	1,70	36,50	29,50	13,90	7,20	2,30	8,90	134
Середня школа	19,40	4,00	40,00	27,40	12,80	4,20	2,40	9,20	1974
Коледж	16,00	3,70	39,00	30,00	11,20	3,80	1,00	11,30	1069
ВНЗ	13,70	6,80	35,60	35,60	6,00	6,60	1,10	8,30	137
Місце проживання									
Місто	18,00	4,30	38,90	29,10	11,80	4,10	2,10	9,70	1705
Село	18,40	3,20	40,30	28,00	12,30	4,70	1,40	10,20	1609
Зайнятість									
Не мають оплачуваної роботи зараз	21,80	5,60	36,20	26,30	14,10	5,00	2,70	10,10	1381
Мають оплачувану роботу зараз	15,90	3,00	41,30	30,10	10,70	3,90	1,30	9,70	1933
Квінтіль доходів									
Найнижчий	13,70	4,00	42,40	28,70	10,00	3,00	0,70	11,20	660
Другий	23,20	4,10	37,50	27,60	14,40	5,80	3,00	7,60	665
Третій	20,10	2,30	38,60	26,30	13,60	4,00	2,50	12,80	658
Четвертий	17,80	3,50	41,50	28,60	10,60	5,20	2,00	8,50	662
Найвищий	18,00	5,10	36,60	30,80	12,30	4,00	1,70	9,50	669
Усього	18,10	4,00	39,40	28,70	12,00	4,30	1,80	9,90	3314

Понад 22% українських жінок із надмірною вагою/ожирінням - овдовіли або розлучені, в той час як серед чоловіків із надмірною вагою/ожирінням лише 12,3%, які є неодруженими і ніколи не були в шлюбі.

Більшість чоловіків із надмірною вагою/ожирінням мають освіту на рівні середньої школи. Українці з надмірною вагою/ожирінням різняться за місцем знаходження житла, формою зайнятості, достатком, за статтю та регіонами.

37% українців із надмірною вагою/ожирінням живуть в містах, а 28,9% мешкають в селах.

Особи з надмірною вагою/ожирінням на Півночі та в Центрі сконцентровані в містах (54,0%), а на Заході – зосереджені в селах (48,6%).

Тому так важлива і актуальна боротьба за зниження маси тіла, а конкретно, боротьба з ожирінням.

ЛІТЕРАТУРА

1. Волков В.В. Ожирение // Медицина бессмертия и 280 лет земной жизни. – СПб: Валери СПД, 2002. – С.203-210.

2. Генік С. Таємниці харчування // Мистецтво бути здоровим. – Івано-Франківськ: “Нова Зоря”, 2005. – С. 373-404.

3. Ожиріння // Сімейна медицина. У 5 томах: Т.1. Внутрішні хвороби. У 2 кн. Кн.1. Хвороби органів кровообігу. Ревматичні хвороби. Хвороби органів дихання. Хвороби ендокринної системи / Є.Х. Заремба, Ю.Г. Кияк, О.О. Сергієнко та ін. За ред. В.Г. Передерія, Є.Х. Заремби. – К.: Здоров'я, 2005. – С. 711-718.

4. Панишко Ю.М., Ковцун В.І., Козій Р.С., Тарасов В.В. Здоров'я людини і особливості харчування (Огляд літератури) // Здоровий спосіб життя: зб.наук.ст. / ред. – доц. Ю.М. Панишко. – Львів, 2008. – Вип.33. – С. 37-46.

5. Панишко Ю.М., Ковцун В.І., Козій Р.С., Тарасов В.В. Харчування, вода та довголіття // Здоровий спосіб життя: зб.наук.ст. / ред. – доц. Ю.М. Панишко. – Львів, 2008. – Вип.34. – С. 34-36.

6. Панишко Ю.М., Ковцун В.І., Козій Р.С., Тарасов В.В. Особливості харчування, маса тіла та здоров'я людини // Здоровий спосіб життя: зб.наук.ст. / ред. – доц. Ю.М. Панишко. – Львів, 2011 – Вип 55. – С.36-42.

7. Ред.стаття. Основні причини високого рівня смертності в Україні // Новости медицины и фармации в Украине. – №1-2, январь 2001 г. – С. 16-19.

В.Г. САЙ

ПРОЯВИ АЛЕРГІЧНИХ РЕАКЦІЙ НА СЛИЗОВІЙ ПОРОЖНИНИ РОТА

В статті визначені різної природи алергени, реакції організму на алергени, види реакцій, прояви реакцій на слизовій ротової порожнини.

Ключові слова: алергени, алергічні реакції, прояви на слизовій рота.

В статье определены разной природы аллергены, реакции организма на аллергены, виды реакций, проявления реакций на слизистой ротовой полости.

Ключевые слова: аллергены, аллергические реакции, проявления на слизистой рта.

The article defines allergens of various nature, reactions of the organism, manifestations of reactions on the mucous membranes of oral cavity.

Key words: allergens, allergic reactions, manifestation on the mucous membrane of mouth.

В останні роки відзначається значний ріст алергічних реакцій в порожнині рота. Ріст алергічних захворювань знаходиться в прямій залежності від способу життя людей,