

Профилактика ожирения: простые шаги к здоровой жизни

Ожирение - одна из наиболее актуальных проблем здоровья населения, которая повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, гипертонии и других хронических болезней.

В Карагандинской области, как и во всем мире, отмечается рост избыточной массы тела среди населения, в том числе среди детей и подростков. Так, по официальным данным Карагандинского областного филиала РГП нп ПХВ «Национальный научный центр развития здравоохранения им. С.Ж. Каирбековой», с 2021 по 2025 год показатель заболеваемости детей до 14 лет ожирением – вырос на 24,5%. Более того, около 0,9% детей болеют сахарным диабетом, 14% имеют наследственную предрасположенность, а каждый 10 ребёнок имеет избыточную массу тела.

Что важно знать?

Ожирение развивается при длительном превышении поступления калорий над их расходом.

Основные причины - неправильное питание, низкая физическая активность, стресс и нарушение режима сна.

Как предотвратить ожирение?

Рациональное питание

- Увеличьте потребление овощей, фруктов и цельнозерновых продуктов
- Ограничьте сахар, фастфуд и сладкие напитки
- Контролируйте размер порций

Физическая активность

- Не менее 150 минут умеренной активности в неделю
- Ежедневные прогулки не менее 30 минут
- Ограничение времени перед экраном

Здоровый сон

- 7–9 часов сна в сутки
- Соблюдение режима дня

Водный баланс

- Употребляйте достаточное количество чистой воды
- Сократите потребление сладких напитков

Регулярные обследования

- Контроль массы тела и индекса массы тела (ИМТ)
- Обращение к врачу при наборе веса



1 СТЕПЕНЬ
ВЕС РЕБЕНКА ВЫШЕ
НОРМЫ НА 15-24%



2 СТЕПЕНЬ
ВЕС РЕБЕНКА ВЫШЕ
НОРМЫ НА 25-49%



3 СТЕПЕНЬ
ВЕС РЕБЕНКА ВЫШЕ
НОРМЫ НА 50-99%



4 СТЕПЕНЬ
ВЕС РЕБЕНКА ПРЕВЫШАЕТ
ДОПУСТИМУЮ ВОЗРАСТНУЮ
НОРМУ БОЛЕЕ ЧЕМ НА 100%

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{ВЕС В КГ}}{(\text{РОСТ В М}^2)}$$



Важно: формирование здоровых привычек - основа профилактики ожирения как у взрослых, так и у детей.

Источник: <https://www.gov.kz/memleket/entities/departament-kkbtu-karaganda/press/article/details/231550>