**Профилактика избыточного веса и ожирения**

**02.08.2022**

Проблема ожирения стоит настолько остро, что Всемирная организации здравоохранения приравняла это явление к эпидемии. Во многих странах (например, в США, Испании, Великобритании и Германии) число людей с избыточным весом превысило половину населения. В России с 2004 года 50 % взрослого населения также имеет лишний вес. Борьбу с этим явлением ВОЗ решила начать с ликвидации детского ожирения. За последние 40 лет количество детей и подростков с лишним весом в мире выросло в 10 раз, а значит, надо срочно принимать меры.  Почему же за последние десятилетия ожирение превратилось в глобальную проблему? Специалисты называют несколько причин:

* доступность продуктов питания, вызванная повышением производительности сельского хозяйства и развитием технологий;
* развитие индустрии питания с производством высококалорийных продуктов, богатых жирами и сахаром, рост потребления сладких напитков (на 118 % за 10 лет);
* снижение физической активности в связи с доступностью транспорта и заменой физического труда автоматизацией;
* Популярность пассивных развлечений (телевизор, компьютер).

Получается, что прогресс сыграл с человечеством злую шутку и поспособствовал распространению ожирения. Российская Федерация с 2009 года участвует во всех мероприятиях Всемирной организации здравоохранения по борьбе с ожирением. Государство выделяет немалые средства на реализацию программ по борьбе в том числе и с детским ожирением, на создание условий для занятий физкультурой во дворах и парках, на коммуникационные кампании с целью пропаганды здорового питания и активного образа жизни, ведь все понимают, что главный момент в борьбе с ожирением — профилактика этого явления.

Особое внимание уделяется будущим матерям, им разъясняют важность ЗОЖ и грудного вскармливания для здоровья ребенка. Грудное вскармливание — важная мера профилактики детского ожирения. В борьбе за здоровье населения просветительская деятельность лучше всего работает в союзе с ограничительными мерами. Поскольку мировой и отечественный опыт запрета на табакокурение в общественных местах и ограничения доступности алкоголя показал свою эффективность, специалисты по борьбе с ожирением в России и за рубежом предлагают вводить ограничения и в отношении продуктов питания, употребление которых приводит к лишнему весу, например, ограничить их рекламу, вводить международные требования к маркировке продуктов.

Проблему распространения ожирения невозможно решить только на государственном уровне. Важно и отношение общества к проблеме. Общественное мнение и личное самосознание помогают понять, что быть здоровым — это важно, прилагать усилия по поддержанию себя в форме необходимо, а силу воли можно воспитывать. Исследователи отмечают, что наиболее эффективно программы популяризации здорового образа жизни работают в школе, ведь там есть возможность сформировать у детей правильные привычки, обеспечить их сбалансированным питанием и физическими нагрузками.

Пандемия коронавируса, поразившая мир в 2020-м году, заставила ВОЗ отодвинуть приоритетность решения проблемы ожирения, но в то же время подтвердила важность скорейшего решения этого вопроса, ведь именно люди, чье здоровье подорвано неправильным питанием, чаще всего становятся жертвами новой инфекции, для них болезнь протекает особенно тяжело и часто заканчивается летально. Распространение ожирения среди населения планеты достигло значительных масштабов. Очень важно сейчас — уберечь от этого явления детей и подростков.

*Главный внештатный специалист*

*детский эндокринолог управления*

*здравоохранения Липецкой области,*

*Копытина Елена Владимировна*