

Ожирение в России является социальной проблемой, которая угрожает здоровью населения и влечет за собой экономические проблемы. Понятия «избыточный вес» и «ожирение» основаны на индексе массы тела (ИМТ). Люди с ИМТ 25 и более классифицируются как имеющие избыточный вес, а люди с ИМТ 30 и более – как имеющие ожирение. В России в настоящее время не менее 30% трудоспособного населения имеют избыточную массу тела, а 25% - ожирение, среди них 10-20% мужчин. По данным Росстата, среди россиян старше 19 лет 45,8 млн. имели избыточный вес, а 24,5 млн. – ожирение. Мужчины чаще, чем женщины имеют избыточный вес, 47% против 35%, при этом частота ожирения увеличивается с возрастом с 19 до 65 лет и уменьшается в возрастной группе старше 70 лет.

Проблема ожирения связана с резким изменением образа жизни в последние десятилетия. Высокая распространенность этого заболевания обусловлена, в первую очередь, избыточной калорийностью рациона, большой долей в нем простых углеводов, добавленного сахара и жиров на фоне снижения физической активности. Предпосылками для развития ожирения также служат избыточный стресс и рафинированная пища. Избыточный вес, а тем более ожирение, увеличивает риск возникновения сердечно-сосудистых, онкологических и метаболических заболеваний, например, сахарного диабета 2-го типа. О взаимосвязи ожирения и рака предстательной железы у мужчин рассказывает врач-методист отделения медицинской профилактики Самарского областного клинического онкологического диспансера Ирина Окунева.

При накоплении избытка жировой ткани в организме мужчины, с увеличением возраста возникают гормональные нарушения и происходит снижение уровня тестостерона (мужского полового гормона). Мужчины могут обратить внимание на симптомы дефицита тестостерона, такие как: снижение настроения, мышечной массы и силы, сухость кожи, снижение полового влечения, эректильная дисфункция, повышенное потоотделение, ожирение, особенно в области живота. Все это значительно увеличивает риск развития рака предстательной железы.

Для предупреждения развития ожирения и снижения риска развития рака предстательной железы необходимо вести здоровый образ жизни, что обязательно включает:

- регулярные физические упражнения (быстрая ходьба, плавание, катание на

велосипеде, лыжные прогулки и др.);

- изменение рациона питания, в котором должны преобладать белковые и растительные продукты с низким содержанием жира, сахара и соли и с высоким содержанием клетчатки - фрукты, овощи, цельно - зерновой хлеб и каши, ограничение и/или исключение рафинированных, консервированных и жареных блюд, фаст-фуда);
- уменьшение потребления раздражающей пищи (большого количества специй, кофе, алкоголя и др.);
- уменьшение привычного размера порции, частое (дробное) питание (4-6 раз в день);
- при наличии ожирения необходимо обратиться к врачу, он поможет скорректировать пищевой рацион и даст рекомендации по увеличению физической активности.

Запаситесь терпением и выполняйте систематические шаги в правильном направлении!