

Жителям Иркутской области угрожает ожирение

Количество людей, страдающих ожирением, в Иркутской области выше, чем в среднем по России. Областной показатель в 2003 году составил около 600 человек на 100 тыс. населения, в то время как общероссийский - около 400 на 100 тыс. населения. Об этом «Байкальской Службе Новостей» сообщила главный эндокринолог Иркутской области Лариса Хамнуева.

- Проблема избыточного веса сегодня чрезвычайно актуальна. Ожирению сопутствует целый ряд заболеваний. Наиболее известные из них - инфаркт миокарда, артериальные гипертензии, сахарные диабет. Они нередко приводят к смерти людей трудоспособного возраста, - рассказала Лариса Хамнуева. - По данным эпидемиологических исследований, во всем мире число больных ожирением среди возрастной группы старше 40 лет достигает 30%. Избыточный вес, по общему признанию врачей, перешел в разряд хронических заболеваний.

Основная причина ожирения - изменение образа жизни, произошедшее в последние 100-150 лет. Люди стали меньше двигаться и использовать в пищу больше рафинированных продуктов, легкоусвояемых углеводов и жиров. Особую тревогу у медиков вызывает группа продуктов быстрого приготовления - каши, супы, лапша и т.д. В них отсутствует грубая клетчатка, что способствует быстрому проникновению в кровь сахара.

- Тенденция роста случаев ожирения сохраняется, - подчеркнула Лариса Хамнуева. - Для борьбы с этим явлением необходим ряд профилактических мер, направленных, в частности, на изменение образа жизни. Нужно снижать калорийность питания и уровень потребления жиров и увеличивать физические нагрузки. Для этого требуется изменить массовое восприятие этой проблемы, на что может уйти несколько лет.

СПРАВКА

По данным исследований эндокринологов, самая «толстая» страна мира - Соединенные Штаты. Там избыточный вес имеют 56% населения, а 27% страдают настоящим ожирением. В России 22% людей с ожирением - чуть больше, чем в Германии и Англии.

Наши соотечественники полнеют за счет нездоровой, богатой жирами и холестерином пищи, от которой давно отказался западный средний класс. В США от нее же полнеют многочисленные иммигранты, которые и обеспечивают рост статистики ожирения. Например, среди американских негров процент толстяков в полтора раза выше, чем среди белых. Такая же картина наблюдается и среди приезжих из Латинской Америки.

В странах третьего мира также наблюдается рост количества людей, страдающих ожирением. В 2001 году общее число людей с избыточным весом там впервые превысило число голодающих. Даже в традиционно «поджаром» Китае обнаружилось 15% толстяков, в Индии - 10%.

[👍 Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](https://t.me/babr24_link_bot)
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: [@bur24_link_bot](https://t.me/bur24_link_bot)
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: [@irk24_link_bot](https://t.me/irk24_link_bot)
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: [@kras24_link_bot](https://t.me/kras24_link_bot)
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: [@nsk24_link_bot](https://t.me/nsk24_link_bot)
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: [@tomsk24_link_bot](https://t.me/tomsk24_link_bot)
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: [@babrobot_bot](https://t.me/babrobot_bot)
эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)

