

## ЗАТЛЪСТЯВАНЕ – БОЛЕСТТА НА МИНАЛИЯ И НАСТОЯЩИЯ ВЕК

### **\* ПРИЧИНИ ЗА ПОЯВА**

### **\* МЕХАНИЗМИ НА РАЗВИТИЕ**

### **\* ЛЕЧЕНИЕ И ХРАНИТЕЛЕН РЕЖИМ**

### **\* ЗАТЛЪСТЯВАНЕ ПРИ ДЕЦАТА**

Затлъстяването представлява особено болестно състояние, при което се натрупват мазнини под кожата и в мастните депа. Най-разпространената концепция за причините за затлъстяването е, че то се появява само когато хранителният енергиен внос надвишава енергийните разходи на организма. Когато това е факт, мастните клетки - и в по-малка степен мускулните и чернодробните, задържат енергията, преобразуват я и я складираат като мастна тъкан.

### **На какво може да се дължи затлъстяването?**

- Затлъстяването може да се дължи на нарушена регулация на обменните процеси вследствие на повишена възбудимост на хранителния център, на повишен апетит, приемане на по-голямо количество храни.
- Затлъстяването може да се дължи и на нарушение в междинната обмяна, при което става усилено преработване на въглехидратите в мазнини или пък недостатъчно разпадане на мазнините при физиологична нужда .

Затлъстяването често пъти се предизвиква и от нарушение във функциите на някои от жлезите с вътрешна секреция – хипофизна жлеза, щитовидна жлеза, надбъбречни и полови жлези. При възпаление на мозъчната тъкан около хипофизата може да се стигне до вторично разстройство на другите жлези с вътрешна секреция и в резултат да се развие затлъстяване. При намалена дейност на щитовидната жлеза (микседем) се получава също своеобразно заболяване.

Но най-главната и най-честата причина за затлъстяването все пак си остава преяждането. При системно преяждане вследствие на прекомерна употреба на въглехидрати се получава голямо дразнене на островния апарат на задстомашната жлеза с още по-голямо увеличение на апетита. От значение са застоялият начин на живот, липсата на физическа работа и др.

Комбинацията от прекален внос на храна и заседнал начин на живот е основната причина за главоломното нарастване честотата на затлъстяването в световното общество в края на XX век.

Независимо от широко разпространената информация за енергийното съдържание на храните прехранването остава основен проблем. Масовото производство на високоенергийни храни тип „бързо хранене" се утвърява през до края на 20-и и началото на 21-и век, а калорийното им съдържание се повишава над четири пъти за същия период!

## **Допълнителни фактори за възникване на опасното заболяване:**

- генетични фактори и някои генетични разстройства;
- неразпознати заболявания (като например хипотиреоидизъм - намалена функция на щитовидната жлеза);
- лекарствени средства (антипсихотични, някои лекарства за фертилитет);
- заседнал начин на живот;
- високовъгледхидратна диета (висока постпрандиална гликемия);
- чести опити за отслабване чрез диети с повтарящи се епизоди на редукция и повишаване на теглото;
- стрес;
- недостатъчен сън;
- стрес при спиране на пушенето.

## ***Хранителни разстройства***

При “гуляйджийски хранителни нарушения” механизмът, водещ до напълняване, е свързан с удоволствието от храненето, което намалява нервното напрежение и тревожността. Хората не правят разлика между ситост и глад. Опитът от детството, когато храненето е било използвано за успокояване на детето, е довело до погрешни асоциации в по-късна възраст. Такива хора продължават да търсят и все повече намират успокоение, като поглъщат огромни количества храна.

## **Затлъстяването бива два основни вида:**

- **Симптоматично** - *Проявява се като симптом на друго основно заболяване.*
- **Алиментарно** - *Проявява се в резултат на нарушен енергиен баланс т.е. хората наддават на тегло, когато поемат повече калории, отколкото изгарят.*

Маснатата тъкан при затлъстяване може да бъде разпределена по два типа:

- От женски тип (крушовидно) – *маснатата тъкан се натрупва в областта на ханша и бедрата*
- От мъжки тип (ябълковидно) или още наричано андроидно - *маснатата тъкан се натрупва в областта около корема, както подкожно, така и сред вътре-коремните органи.*

## **Внимание!**

Андроидният тип затлъстяване е по-опасният и корелира с дислипидемия (високи триглицериди и LDL и нисък HDL), висока кръвна захар и високо ниво на инсулина с инсулинова резистентност (пред диабетно състояние или диабет тип 2), атеросклероза, артериална хипертония – компоненти на метаболитния синдром.

## **Методи за оценка на типа разпределение на маснатата тъкан**

За оценка на типа разпределение на маснатата тъкан се използва както самата обиколка на талията (до 94 за мъжете и до 80 за жените), така и отношението ѝ с тази на ханша – до 0,95 при мъжете и до 0,80 при жените.

## Други методи:

- капилометрия – измерване дебелината на кожната гънка в определени части на тялото;
- измерване на биоелектричния импеданс - чрез електроди, поставени на определени места на ръце и крака, или чрез стъпването с бос крак върху специален уред, на базата на преминал електричен ток, се оценява процента на мастната тъкан в тялото.

Ако при мъже той е над 25 %, а при жени – над 30 % - тогава може да говорим за затлъстяване.

## Оценка на ИТМ

За оценка на теглото се използва т.нар. „Индекс на телесна маса” – ИТМ, който представлява съотношението на телесното тегло, изразено в кг. спрямо ръста, изразен в метри и повдигнат на квадрат.

$$\text{ИТМ} = \text{Телесно тегло ( кг )} = \text{кг/м}^2, \text{ Ръст ( м )}^2$$

	<b>ИТМ</b>	<b>Риск от заболяване</b>
Поднормено тегло	< 18 ,5	Повишен
Нормално тегло	18,5-24,9	Нисък
Наднормено	> 25,0	
* Сврхтегло	25,0-29,9	Повишен
* Затлъстяване I степен	30,0-34,9	Умерено повишен
* Затлъстяване II степен	35,0-39,9	Висок
* Затлъстяване III степен	> 40	Много висок

## Лечение на затлъстяването

За намаляване на телесното тегло се препоръчват различни диети, а някои дори са обект на научна оценка.

Адекватното хранене включва адекватно смилане на храните и абсорбцията (всмукването) на витамини, минерали и гориво за организма под формата на въглехидрати, протеини и мазнини.

За да спазвате една балансирана диета, Вие трябва да консумирате храни от посочените хранителни групи:

- мляко и млечни продукти;
- месо и месни продукти;
- бобови (фасул, грах, леща);
- ядки и семена;
- плодове и зеленчуци;
- зърнени храни.

### ***Препоръки за хора, които искат да понижат теглото си:***

- Не консумирайте месо повече от веднъж дневно.
- Избирайте риба и пилешко месо вместо червено месо или колбаси.
- Отстранете всички видими мазнини и кожата от месото, преди да започнете да го готвите
- Не консумирайте богатите на мазнини храни като чипс, пържени картофи, кекс, банички, понички, мекички.
- Избягвайте да пържите храните, защото при пържене се поглъща мазнината и се увеличава калорийното съдържание на храната
- Не си позволявайте консумацията на сладкиши, пасти торти и всякакви други чисто въглехидратни вкусоти.
- Не посолявайте храната си, преди да я опитате, стремете се да ограничите солта при приготвянето на ястия.
- Ограничете количеството алкохол, което консумирате. Алкохолът съдържа калории и може да засили апетита Ви.
- Не консумирайте повече от 4 яйца седмично. Въпреки че те са източник на незаменими протеини, в жълтъка все пак те съдържат холестерол, който трябва да се ограничава.
- Повишете съдържанието на фибри (баластни вещества) в своето хранене. Фибрите са онази част от житните храни, зеленчуците и плодовете, които не се усвояват от организма и почти не съдържат калории, но са страшно необходими за функционирането на Вашия организъм.
- Консумирайте всеки ден пресни плодове. Предпочитайте грейпфрути, лимони, киви, ябълки, тиква. Всички те са богати на жизнено важни за организма витамини и баластни вещества.
  
- Яжте всеки ден пресни зеленчуци. Предпочитайте тъмни листни зеленчуци като спанак, лапад, коприва; оранжеви и червени - моркови, домати, чушки.
- Консумирайте млечни продукти. Предпочитайте мляко с ниско маслено съдържание, обезсолено и обезмаслено сирене, извара.
- Пийте по 8 чаши вода дневно. Осигурете си достатъчно количество вода или нискокалорични напитки, които да са на Ваше разположение всеки един момент.

### ***Физическо натоварване***

Анализите на данните за ефекта на добре дозирано физическо натоварване сочат, че физически упражнения, комбинирани с диета, дават по-добър резултат по отношение намаление на теглото, отколкото само диета.

### ***Медикаменти***

Механизмите на действие на медикаментите, използвани за лечение на затлъстяването, са следните:

- потискане на апетита;
- повишаване на метаболизма;
- намаляване абсорбцията на храните от стомашно-чревния тракт.

Преди избор на медикамент се консултирайте с личния си лекар или с диетолог.

## **Бариатрична хирургия**

Основните хирургични интервенции, които се прилагат при пациенти с наднормено тегло, са ограничителни. Практически чрез тях се намалява обемът на стомаха. Това става чрез поставянето на „стомашен пръстен”, чрез пластика на стомаха (изрязване на части от него) и стомашен байпас. Прилага се и т. нар. „ръкавична” резекция на стомаха.

Ограничителните хирургични интервенции представляват траен метод за намаляване на телесното тегло. При тях не се налага възстановяване обема на стомаха. За около месец след операцията пациентът си изгражда нови хранителни навици, при които без да изпитва чувство на глад трайно сваля килограми до определено ниво.

Съществува и неоперативен метод, при който се поставя **“стомашен балон”**. Балонът води до липса на апетит у пациента, чувство за ситост и намален прием на храна. Стомашните балони се поставят за срок от 6 месеца, за който период пациентът трябва да придобие определени хранителни навици.

### **Да преминем към затлъстяването при децата**

Детското затлъстяване е значим и социален проблем. Все по-често в детска възраст се диагностицират заболявания, при които затлъстяването е ясно изразен патогенетичен фактор. **ДЕТСКОТО ЗАТЛЪСТЯВАНЕ Е ОПАСНО !**

Грешките в храненето в ранна детска възраст имат решаващо значение в развитието на затлъстяването. Известен факт е, че мастните клетки се делят най-активно в ранното детство, като с възрастта този потенциал намалява. Изводът е - колкото повече клетки, толкова повече място за складиране на мазнини.

### ***Какви са причините за наднормено тегло при децата?***

#### **1. Прехранване**

Системното прехранване в ранна детска възраст води до наднормено тегло, което в началото обикновено радва родителите, защото те го считат за израз на “добро здраве”.

#### **2. Прекомерна употреба на сладки, тестени и богати на животински мазнини и прекомерно солени храни.**

Прекомерната употреба на захар предизвиква покачване на глюкозата в кръвта и усилено отделяне на хормона инсулин. Увеличава се синтезът на мазнините и се повишава нивото им в кръвта. Доказано е, че кърмачетата приемат до 25 % повече храна, когато в нея е добавена захар. Създава се привикване и трайно предпочитание към сладки храни, което предпоставка за системно прехранване и затлъстяване. Захарта благоприятства развитието в устната кухина на микроорганизми, които разграждат зъбния емайл и предизвикват зъбен кариес. Увеличената консумация на мазнини също е условие за прехранване и затлъстяване на детето. Мазнините доставят много енергия, водят до насищане на детето и отказ от зеленчукови, зърнени и други храни, доставящи повече витамини, минерали и баластни вещества, които предпазват от някои хронични заболявания в по-късна възраст. Консумацията на солени храни води до задръжка на

натрий и вода тъканите и предразполага към увеличено кръвно налягане в по-зряла възраст.

### 3. Липса на достатъчно движение

Тревожна е промяната в стандарта на живот на децата – те започват да прекарват цялото си време си пред телевизора, видеото, компютъра и компютърните игри. Липсват игрите на открито, разходките, спортуването. Телевизионните супер рекламни кампании за висококалоричните и с високо съдържание на захар “вълшебни” вкусоотии и напитки имат огромен ефект сред детската аудитория. Тенденциите на заседналия живот упорито се противопоставят срещу физическото натоварване на подрастващите.

#### **Какво може да се получи?**

- Затлъстяването в ранна детска възраст е предпоставка за възникване на редица сериозни заболявания в по-късна възраст:
- Установено е, че децата с наднормено тегло стигат до болестни състояния още преди достигане на тридесет годишната си възраст.
- повишено кръвно налягане;
- атеросклероза;
- проблеми със ставите;
- захарен диабет;
- сърдечен инфаркт

#### **Какво да се направи?**

- Да избягваме прехранването и затлъстяването на детето от най-ранна възраст.
- Да му създаваме правилни хранителни навици.

Ето защо храната на детето трябва да бъде:

- по-малко сладка;
- нетлъста;
- безсолна;
- разнообразна;
- богата на зеленчуци, плодове, варива и зърнени храни.
- Повече движение, игри на открито и разходки с мама и татко.
- За по-големите спортуване и по-малко време пред TV , DVD и PC Games .
- А за всички – винаги весело настроение и положителни емоции.

#### **В заключение: Знаете ли, че...**

Храненето води до отделянето на хормоните на щастието (ендорфини). Това обяснява защо хората лесно се прираствят към храната, особено към сладките неща. По този начин лесно си доставяме удоволствие.

От друга страна страхът от затлъстяване може да е причина за развитието на т. нар хранителни разстройства (те са особено характерни за жените), които наистина са с потенциален риск за живота (анорексия, булимия, орторексия). Всички тези заболявания налагат продължително и трудно лечение.

