

Слайд 1. Ожиріння — захворювання, за якого надлишковий накопичений жир у тілі несприятливо впливає на стан здоров'я, призводячи до зменшення середньої тривалості життя та/або збільшення проблем зі здоров'ям. Людину вважають хворою на ожиріння, якщо індекс маси тіла (ІМТ), показник, який можна обрахувати розділивши вагу людини у кілограмах на зведений у квадрат зріст людини в метрах, перевищує 30 кг/м².

Гіпотеза «ощадливого гену» стверджує, що через нестачу їжі протягом еволюції людства люди схильні до ожиріння. Їхнє вміння скористатися з рідкісних періодів, коли їжа була в надлишку, шляхом запасання енергії у вигляді жиру ставала при нагоді за часів дефіциту їжі, й особи з більшими жировими резервами мали більше шансів пережити голод. Проте ця схильність до запасання жиру буде негативною у суспільствах, де постачання їжі є стабільним.

Слайд 2. Ожиріння збільшує ризик виникнення різноманітних захворювань, таких як захворювання серця, діабет II типу, синдром обструктивного апное сну, деякі види онкологічних захворювань раку, остеоартриту, та астми. Частіше за все, ожиріння виникає внаслідок споживання їжі з високою енергетичною цінністю (калорійністю) у поєднанні з недостатньою фізичною активністю і фактором генетичної сприйнятливості, хоча в поодиноких випадках спостерігалось виникнення захворювання на тлі генетичних, ендокринних порушень, вживання медикаментів або психіатричних розладів.

Слайд 3. Визначається за показником індексу маси тіла (ІМТ), і в подальшому оцінюється за показником розподілу жиру, що обчислюється за коефіцієнтом співвідношення талії/стегон, і загальним фактором ризику виникнення серцево-судинних захворювань. ІМТ безпосередньо пов'язаний як із показником процентного вмісту жиру в тілі, так і з загальною кількістю жиру в тілі.

Слайд 4. На особистому рівні поясненням причини більшості випадків ожиріння, вважається споживання надмірної кількості енергії з їжею у поєднанні з недостатньою фізичною активністю. В окремих випадках ожиріння

пов'язане з генетичними чинниками, проблемами зі здоров'ям або психіатричним захворюванням. На противагу цьому, підвищення рівня захворюваності на ожиріння на суспільному рівні вважається пов'язаним з тим, що їжу легко отримати і що вона є апетитною, а також із підвищеним користуванням автомобілями та механізованим виробництвом.

Слайд 5. Більшість зайвої енергії, що її споживають з їжею, походить від споживання вуглеводів, а не жиру. Головним джерелом цих зайвих вуглеводів є цукровмісні напої, які наразі складають майже 25 % усієї енергії, що її споживають молоді люди в Америці на день, а також картопляні чіпси. Споживання солодких напоїв вважається одним із чинників підвищення рівнів ожиріння. По мірі того, як суспільства стають все більш залежними від їжі, яка є висококалорійною, подається великими порціями або їжі швидкого приготування, зв'язок між споживанням фаст-фуду та ожирінням турбує все більше. У Сполучених Штатах споживання фаст-фуду потроїлося, а споживання енергії з цією їжею збільшилося учетверо з 1977 по 1995 рік.

Слайд 6. Як і багато інших хвороб, ожиріння є результатом взаємодії генетичних і зовнішніх чинників. Поліморфізми у різноманітних генах, які контролюють апетит та метаболізм, створюють схильність до ожиріння, коли достатньо енергії споживається з їжею. Зараз виявлено більше, ніж 41 центр генетичних зв'язків, пов'язаних із розвитком ожиріння за наявності сприятливого середовища. Встановлено, що люди з двома копіями гена FTO (ген, пов'язаний з масою жиру та ожиріння), у середньому важать на 3—4 кг більше та мають в 1,67 разів вищий ризик ожиріння порівняно з тими, які не мають алелів з таким ризиком. Процент ожиріння, який можна віднести на рахунок генетичних факторів, складає від 6 до 85 % залежно від досліджуваної популяції. Виявлено, що 80 % нащадків двох батьків, які мали ожиріння, також страждали від ожиріння, на противагу менш, ніж 10 % нащадків двох батьків, які мали нормальну вагу.

Виявлено і інші можливі чинники зростання рівня ожиріння, що відбувається останнім часом: недостатній сон, ендокринні порушення, знижена варіативність температури середовища у приміщенні, зниження рівня паління,

тому що паління пригнічує апетит, підвищене вживання медичних препаратів, які можуть спричинити підвищення ваги тіла (наприклад, атипові нейролептики), вагітність у пізнішому віці (що може стати причиною схильності дітей до ожиріння), підвищення кількості осіб з ожирінням через збільшення дисперсії ваги серед всього населення тощо.