



## Ожирение резко повышает риск инсульта и рака у людей от 40 до 59 лет

Назван главный фактор возникновения инсульта и рака у людей в возрасте от 40 до 59 лет. Согласно выводам китайских ученых, прибавка в весе в среднем возрасте даже на пять килограмм повышает риск смертельного сердечного приступа или инсульта на 26 процентов.

Исследование проводилось на протяжении двух десятилетий среди почти 84 тысяч пациентов - 35 989 мужчин и 48 377 женщин в Китае в возрасте от 40 до 59 лет, которые были худыми до достижения среднего возраста. К категории лиц, подверженных риску, ученые относили тех пациентов, у которых "Индекс массы тела" (ИМТ) был не ниже 23 пунктов, что считается нормальным показателем, сообщает JAMA Network Open. ИМТ с показателем 25 и выше считается избыточным весом. Это наиболее масштабное исследование,



отмечают эксперты, в ходе которого систематически изучалась связь увеличения веса от раннего до среднего взрослого возраста с множественными негативными факторами для здоровья.

Участникам исследования, (за некоторыми из них ученые

наблюдали с 1996 года), было предложено вспомнить свой вес в килограммах в возрасте 20 лет. Их текущий вес и рост регулярно измерялись каждые два-четыре года.

По словам куратора исследования, доктора Вэй Чжэна, увеличение веса с раннего до среднего взрослого возраста напрямую связано с заболеваемостью и смертностью в более позднем возрасте. "Наше исследование подчеркивает важность поддержания здорового веса на протяжении всей жизни", - заключил ученый-эпидемиолог из Медицинской школы Университета Вандербильта в американском Нэшвилле.

Значительное расширение талии из-за неправильного питания и сидячего образа жизни, отмечают ученые, больше всего распространено в среднем возрасте. В организме человека средних лет замедляется метаболизм, что приводит к естественному повышению массы тела.

Выяснилось, что повышенный риск развития диабета 2 типа, гипертонии, ишемического инсульта, жировой болезни

печени и камней в желчном пузыре был связан с увеличением веса как у мужчин, так и у женщин, даже среди тех, кто имел средний ИМТ от 18,5 до 22,9 пунктов в среднем возрасте после увеличения массы тела.

Ожирение, состояние, связанное с избыточным весом, ассоциируется с повышенным риском множества хронических заболеваний. Побочные эффекты избыточного ожирения включают перепроизводство гормонов, хроническое воспаление органов пищеварительного тракта и резистентность к инсулину, отмечает The Daily Mail. В течение последних двух десятилетий эпидемия ожирения стала серьезной проблемой для здоровья жителей стран с высоким уровнем дохода, отмечается в докладе. Более того, даже в Китае резко увеличилось число людей, страдающих от ожирения. По данным Организации экономического сотрудничества и развития, в 2017 году от избыточного веса или от ожирения в мире страдал каждый второй взрослый и каждый второй ребенок. Самый высокий уровень ожирения среди взрослых был зафиксирован в Соединенных Штатах, Мексике, Новой Зеландии и Венгрии. В США от избыточного веса страдают около 40 процентов населения.

В результате исследования также выяснилось, что у женщин в постменопаузном периоде прибавление в весе увеличивало риск рака молочной железы и рака матки более чем в два раза.

**Максим Макарычев**  
российский журналист-международник и писатель, обозреватель «Российской газеты».

Редактор В. Толстов.

**Учредитель и издатель: ИП Толстова - «Дедо и Баба».**

**Адрес редакции:** 624691. пос. Верхняя Синячиха,

Алапаевского р-на Свердловской обл. ул. Октябрьская, 20-4.

**Телефон: 48-8-91, 48-8-82. Эл. почта [dedo55@mail.ru](mailto:dedo55@mail.ru)**

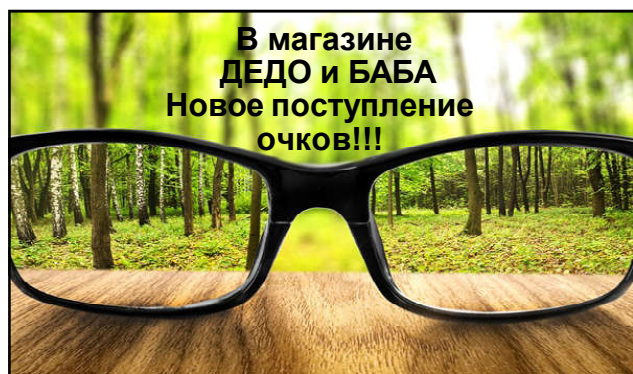
Газета выходит в пятницу. Печать - ризограф, объем 0,25 п.л. Компьютерный набор и верстка выполнены в редакции газеты «НЕВЕСТНИК». Отпечатано в офисе «Трипол».

Редакция не рецензирует рукописи и фотоснимки.

Рукописи не возвращаются.

Тираж 60 экз.

Подписано в печать в среду, в 17-00.



**Внимание!**  
**В магазине ДЕДО и БАБА,**  
**большое новое**  
**поступления наборов**  
**для вышивания - более**  
**70 штук!**