

A collection of items representing health and fitness: two yellow dumbbells, a bowl of white rice with a basil leaf, a white bowl of fresh salad with tomatoes and cucumbers, several cherry tomatoes, a basil leaf, and a pair of blue sneakers.

**4** МАРТА

Всемирный день борьбы

**С ОЖИРЕНИЕМ**

Выставка тематической литературы из фонда библиотеки  
Тверского государственного медицинского университета

# Актуальная проблема современности

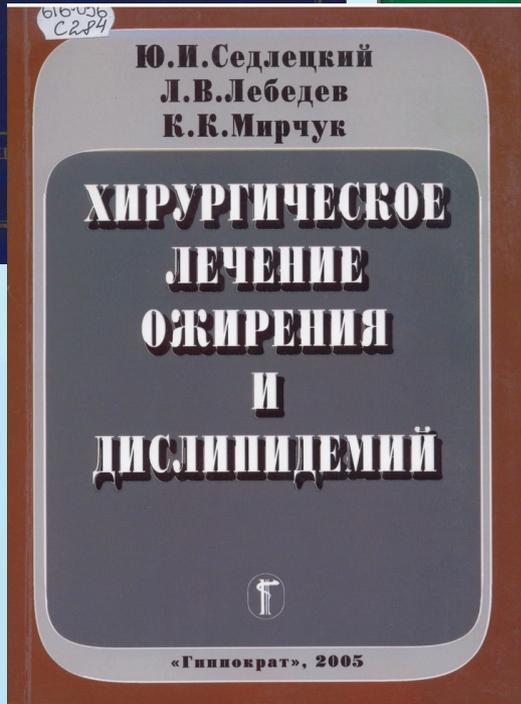
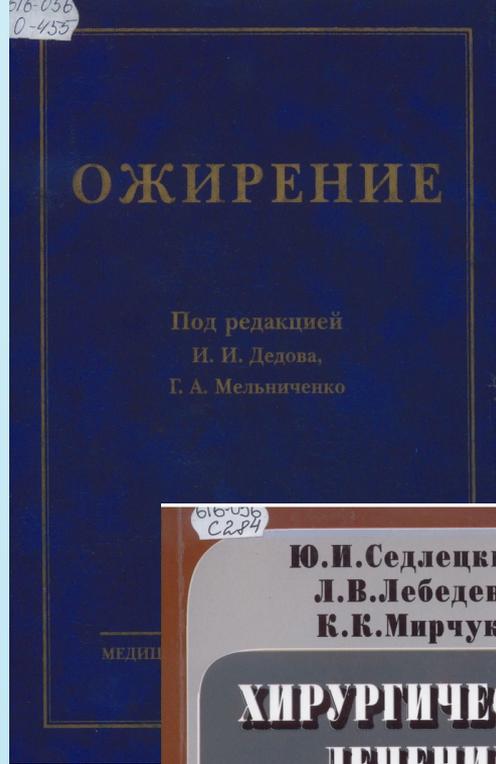
Всемирный день борьбы с ожирением, который отмечается ежегодно 4 марта, привлекает внимание к одной из самых актуальных проблем современности.

Ожирение стало глобальной эпидемией, влияющей на здоровье, качество жизни миллионов людей по всему миру, представляющей серьезную угрозу для здоровья.

По данным ВОЗ более 1,9 миллиарда взрослых жителей земли страдают от избыточного веса, 650 миллионов из них имеют клиническое ожирение.



# ОЖИРЕНИЕ



## Это серьёзно!

Ожирение – не просто эстетическая проблема. Его наличие повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, гипертонии, болезни суставов и даже некоторых видов рака.

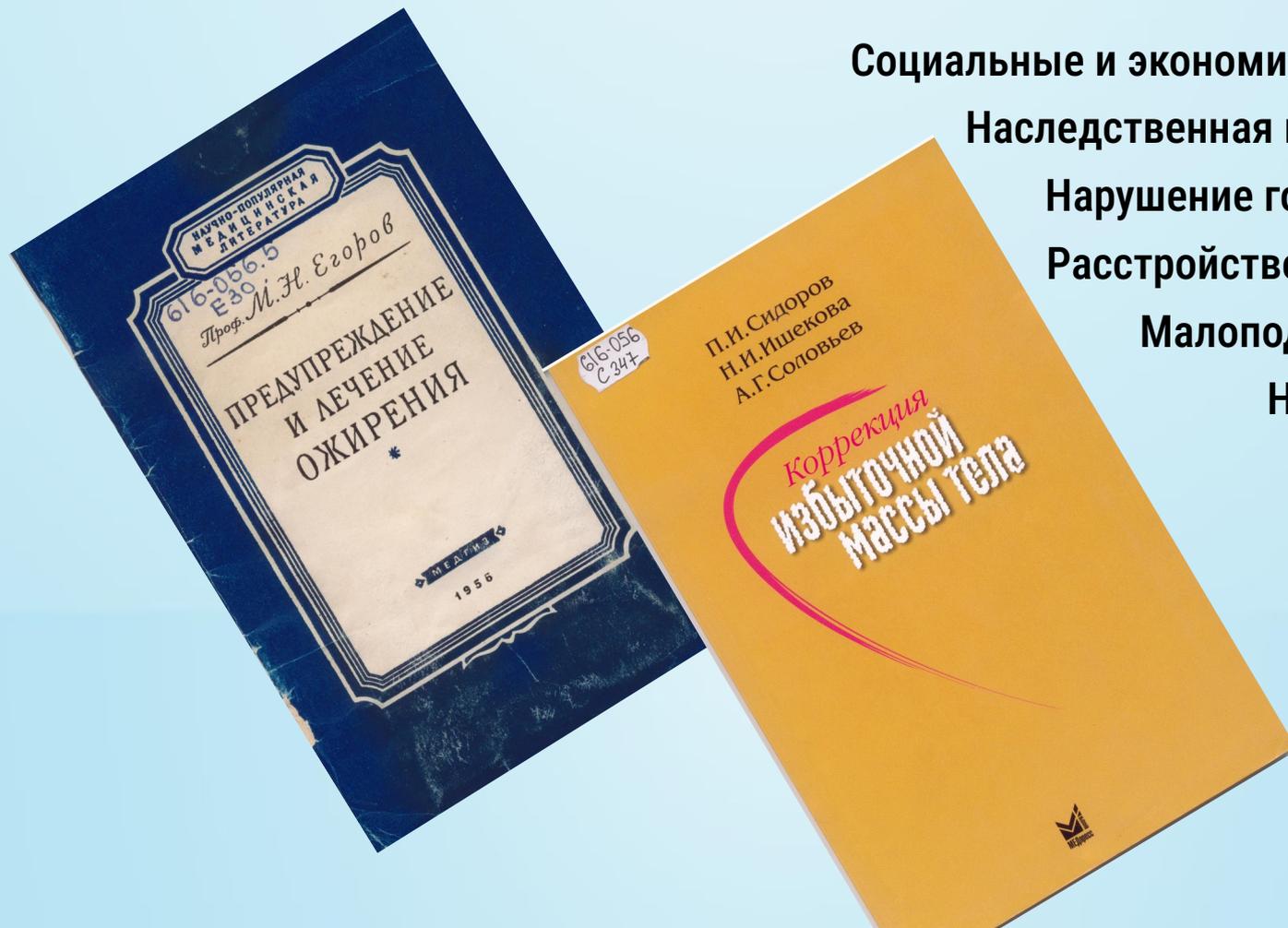
Ожирение уменьшает продолжительность жизни: на 3-5 лет при небольшом избытке веса, до 15 лет при ярко выраженном ожирении. Практически в двух случаях из трех смерть человека наступает от заболевания, связанного с нарушением жирового обмена.

# Диагноз стремительно «молодеет»



Ожирение стали всё чаще выявлять у детей в возрасте от 5 до 9 лет. Доля лиц с ожирением среди детей и подростков в мире составляет порядка 25%. Избыточная масса тела в детстве – предвестник ожирения во взрослом возрасте.

# Причины возникновения заболевания



Социальные и экономические условия жизни

Наследственная предрасположенность

Нарушение гормонального баланса

Расстройство пищевого поведения

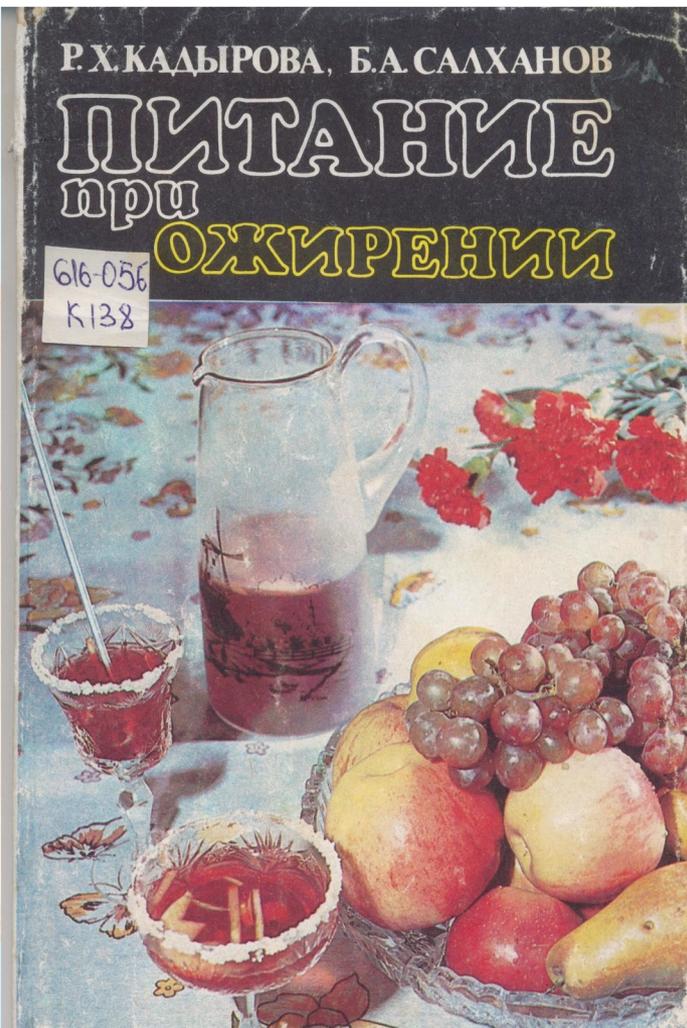
Малоподвижный образ жизни

Нарушение режима сна

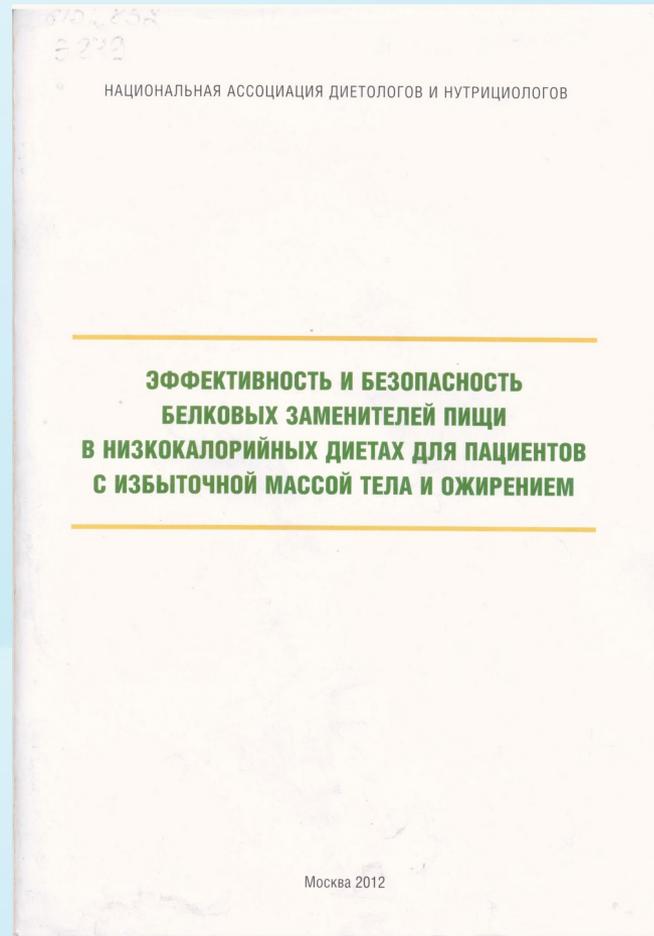
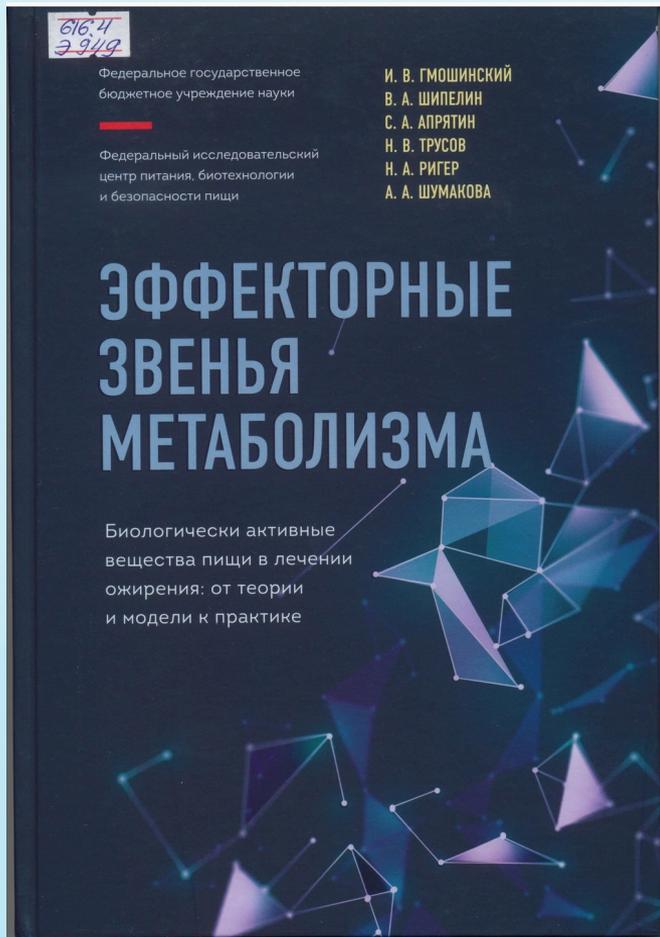
Хронический стресс

Депрессия

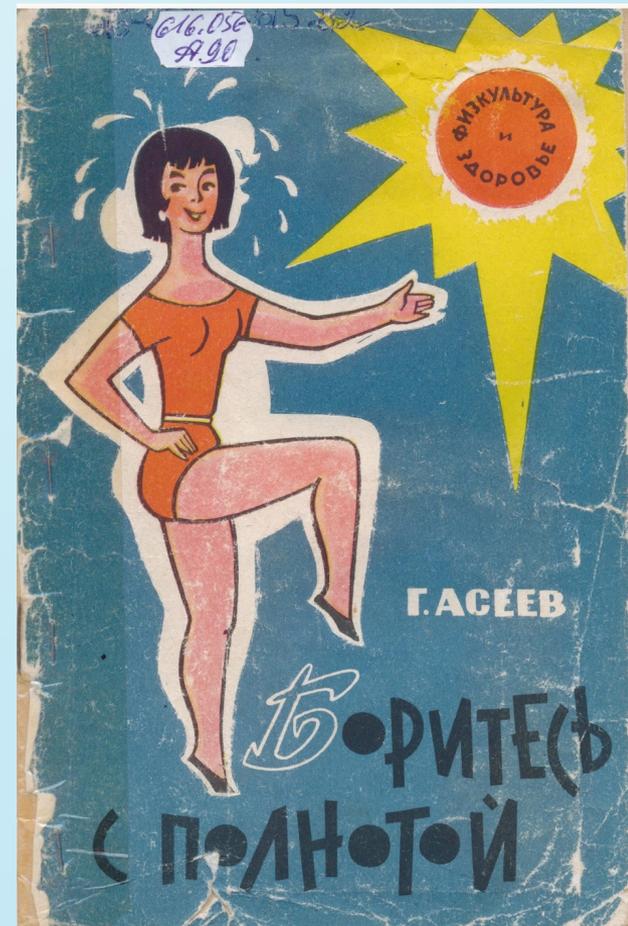
# Нормализация режима питания



# Продукты для разгона метаболизма



# Повышение физической активности





Начните заботиться о себе уже сегодня!

**БЕРЕГИТЕ ЗДОРОВЬЕ!**

Всемирный день борьбы  
с ожирением