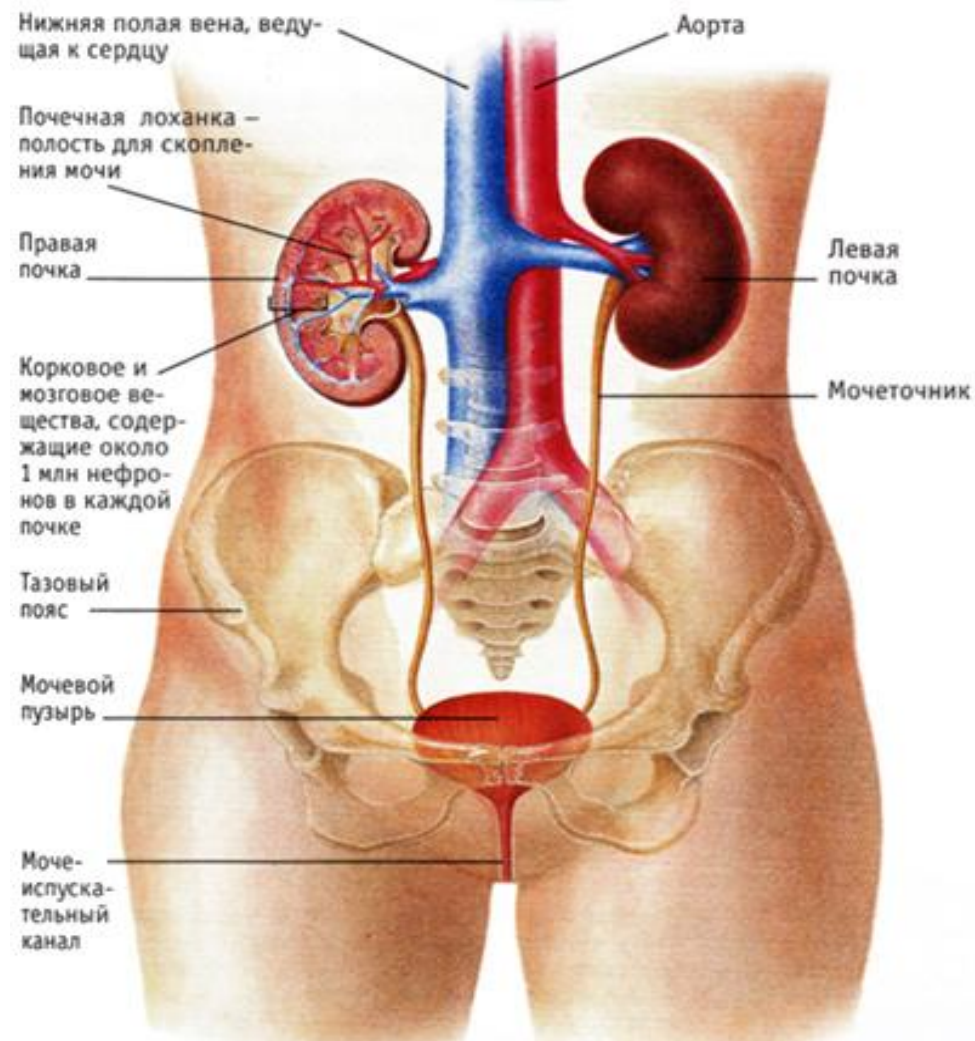




# Почки

—обеспечивают выведение некоторых продуктов жизнедеятельности организма (в том числе токсинов) посредством образования мочи.



# Ожирение

оказывает влияние на риск развития сахарного диабета, сердечно-сосудистых заболеваний, а также хронической болезни почек (ХБП).



Ожирение стало всемирной эпидемией, и, по прогнозам, его распространенность в ближайшем десятилетии увеличится на 40%.

В последние годы частота развития снижения функции почек, связанной с ожирением, выросла в 10 раз.

Определения ожирения чаще всего основаны на величине индекса массы тела (ИМТ).

**ИМТ = массы тела [в кг], разделенной на квадрат роста [в м]**

- Пример: человек 70 кг, рост 1.75 метра имеет  
$$\text{ИМТ} = 70 / 3,06 = 22,9$$

Согласно определению Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ)

- ИМТ от 18,5 до 25 кг/м<sup>2</sup> считается нормальным весом;
- ИМТ от 25 до 30 кг/м<sup>2</sup> рассматривают как избыточный вес;
- ИМТ > 30 кг/м<sup>2</sup> – ожирение!

# Показатели, точно характеризующие избыток висцерального (внутреннего) жира

- окружность талии (ОТ)
- соотношение окружностей талии и бедер (ОТ/ОБ):

## Норма:

- для мужчин  $ОТ > 102$  см;  $ОТ/ОБ > 0,9$ ;
- для женщин  $ОТ > 88$  см  $ОТ/ОБ > 0,8$ .

В ряде исследований описана связь между более высокими значениями охвата талии и бедер и потерей белка с мочой, снижением функции почек и развитием почечной недостаточности независимо от уровня индекса массы тела (ИМТ).

# Отрицательное воздействие ожирения на почки связано с развитием нефролитиаза (образование камней) и злокачественных новообразований почек

- Более высокая масса тела связана с более низким значением pH мочи и повышенным выведением с мочой оксалатов, мочевой кислоты, натрия и фосфатов.
- Диета, богатая белком и солью, может способствовать закислению мочи и снижению в ней концентрации цитрата, что также повышает риск камнеобразования.
- Ожирение связано с различными видами злокачественных новообразований, в частности, с раком почки.

# Ожирение вызывает

## прямое повреждение почек

вследствие нарушенного синтеза жировой тканью различных веществ с токсическим для почек действием,

## опосредованное

за счет риска развития сахарного диабета и гипертензии, являющихся наиболее значимыми факторами риска хронической болезни почек.

# Здоровый образ жизни поможет защитить Ваши почки!

1. Активный образ жизни – прогулки на свежем воздухе не менее 1 часа в день, утренняя зарядка 15-30 мин в день.
2. Отказ от избыточного потребления сахара, углеводов и жиров (мучных изделий, лимонадов, сладких напитков и йогуртов, чипсов, фаст фуда , выбор продуктов с низким содержанием жира).
3. Лучший перекус – это овощи или фрукты и несладкие кисломолочные продукты.
4. Потребление чистой питьевой воды не менее 1,5 литров в день (при отсутствии ограничений).

Учите детей питаться правильно и быть активными – это самый большой вклад в их здоровое будущее!