

## Ожиріння в Україні: зростаюча проблема

4 березня 2025 року, Київ, Україна

**4 березня відзначається Всесвітній день ожиріння, аби привернути увагу на глобальну проблему ожиріння, яка вже стосується понад півмільйона українців.**

Здається, що пояснити причини ожиріння – просто. Споживання більшої кількості калорій, ніж потрібно, може призвести до надмірної ваги, але насправді це зовсім не так просто. І справа не лише у вазі. Якщо ожиріння не лікувати, то воно прогресує і може призвести до розвитку понад 200 супутніх хвороб, таких як серцево-судинні захворювання, цукровий діабет, рак і скорочення тривалості життя<sup>1</sup>.

**У 1997 році Всесвітня організація охорони здоров'я визнала ожиріння пандемією<sup>2</sup>.**

В Україні, за даними електронної системи охорони здоров'я, встановлено діагноз ожиріння у 590 тисяч людей, з яких 61 тисячі – діти. Майже кожна четверта дитина (23%) в Україні має надмірну вагу, а 11% – ожиріння різного ступеня, за результатами дослідження, проведеного в рамках Європейської ініціативи ВООЗ з епіднадзора за ожирінням у дітей (COSI)<sup>3</sup>. Ожиріння у дітей нерідко призводить до психологічних проблем, таких як низька самооцінка, депресія та соціальна ізоляція.

*“Ожиріння – це не просто естетична проблема, а серйозне хронічне захворювання, яке прогресує і може скоротити тривалість життя. Причини ожиріння різноманітні: від переїдання та недостатньої фізичної активності до генетичних факторів, ендокринних захворювань, депресії та розладів харчової поведінки. Під час війни ризику розвитку ожиріння більші: високий рівень стресу, нестача сну, обмежений доступ до їжі. Тому ця проблема потребує комплексного вирішення. Особливе занепокоєння викликає поширеність ожиріння у дітей, які в доросле життя увійдуть з супутніми хворобами, як-от: цукровий діабет, серцево-судинні захворювання тощо. На сьогодні відомо, що ожиріння пов'язано з ризиком розвитку понад 200 ускладнень які впливають на здоров'я людини”, – зазначає Любов Соколова, лікар-ендокринолог, доктор мед. наук, старший науковий співробітник та керівник відділу діабетології ДУ «Інститут ендокринології та обміну речовин ім. В.П. Комісаренка» НАМН України.*

**Ожиріння та надмірна вага, за оцінками Всесвітньої федерації боротьби з ожирінням (World Obesity Federation), вплинуть на половину населення світу до 2035 року<sup>5</sup>.**

На розвиток ожиріння впливають різні фактори, серед яких сидячий спосіб життя, незбалансоване харчування, недостатність сну, надмірний час перед екраном, стрес, певні медичні стани, генетична схильність та соціально-економічні умови.

### Як оцінити ризики розвитку ожиріння?

Найпростіший спосіб оцінити свою вагу – розрахувати індекс маси тіла (ІМТ).

Скористайтеся онлайн-калькулятором на сайті “Все про вагу”, щоб розрахувати свій ІМТ за посиланням: <https://provagu.org/kalkulyator-rozrakhunku-imt/>.

Для більш точної оцінки необхідно звернутися до сімейного лікаря. Він допоможе розібратися в причинах надмірної ваги та порадить, що потрібно зробити, щоби її нормалізувати, а отже, знизити ризики для здоров'я.

Для отримання додаткової інформації про ожиріння ви можете відвідати сайт "Все про вагу": <https://provagu.org/>.

Спеціально до Всесвітнього дня ожиріння Ново Нордіск Україна проводить інформаційну кампанію. Підпишіться на сторінку "Ново Нордіск Україна" у Facebook <https://www.facebook.com/NovoNordiskUA/>, щоб отримувати цінну інформацію про ожиріння, його причини та можливі ускладнення.

Поширеність ожиріння в Україні викликає все більше занепокоєння, і подолання цієї проблеми потребує багатогранного підходу, що включає ефективні політичні рішення, ініціативи у сфері громадського здоров'я, освіту та медичні втручання для зменшення його впливу на добробут населення.

*Ново Нордіск - провідна міжнародна компанія в галузі охорони здоров'я, заснована в 1923 році зі штаб-квартирою в Данії. Наша мета - сприяти змінам, спрямованим на подолання серйозних хронічних захворювань, спираючись на наш досвід у сфері цукрового діабету. Ми робимо це, впроваджуючи наукові відкриття, розширюючи доступ до лікарських засобів та працюючи над запобіганням і, зрештою, лікуванням хвороб. У компанії Ново Нордіск працює близько 76 300 співробітників у 80 країнах світу, а продукція продається приблизно у 170 країнах. Для отримання додаткової інформації відвідайте [novonordisk.ua](http://novonordisk.ua), [Facebook](#), [Instagram](#), [X](#), [LinkedIn](#), [YouTube](#).*

Джерела:

1. [Complications/comorbidities of obesity](#)
2. [WHO recognition of the global obesity epidemic - PubMed](#)
3. [One in eight people are now living with obesity](#)
4. [Every fifth child in Ukraine is overweight: results of the first national study of childhood obesity](#)
5. [Economic impact of overweight and obesity to surpass \\$4 trillion by 2035 | World Obesity Federation](#)

UA25CO00024