



Проф. Сабина Захариева  
Гл. редактор

## Стъпка към намаляване на новопоявил се диабет и към удължаване на живота

Епидемията от затлъстяване вече взема своите жертви. Затлъстяването значимо увеличава риска от новопоявил се диабет и сърдечно-съдови заболявания през следващите 20 години от живота и намалява продължителността му с 8 години в сравнение с хората с нормално тегло. Този риск е особено отчетлив при младите хора. Скорошна публикация в *Lancet Diabetes & Endocrinology* анализира този риск и дава насоки как лекарите да подхождат към лица със затлъстяване, за да се намали рискът от диабет, сърдечно-съдови заболявания и да се удължи техният живот. Защото дори и наднорменото тегло в младата възраст намалява продължителността на живот.

Оценката на риска може да помогне на лекарите да мотивират своите пациенти, а и здравите лица, да намалят теглото си чрез диета и физическа активност, но и да обръщат внимание на съпътстващи рискови

фактори като артериална хипертония, дислипидемия и отклонения в нивата на кръвната захар. Известно е, че намалението на теглото само с 4.5 kg и редовните физически натоварвания по 30 min почти всеки ден могат да намалят риска от диабет с 60%. Чрез кардио-метаболически компютърен модел, разпределящ хората по възраст и стойности на индекса на телесна маса, може да се изчисли колко би било намалението на продължителността на живота и чрез активната намеса на лекаря в разясняване на състоянието да се подобри този параметър; данните са представени в двете таблици.

Анализите по темата сочат, че младите хора със затлъстяване са с 50% увеличен риск, а при тези с индекс на телесна маса  $>35 \text{ kg/m}^2$  може да се очаква 1/3 от остатъка на живота им да премине с тежко хронично заболяване.

Вероятно е лесно и възможно само чрез определяне на индекса на телесната маса краткият индивидуален разговор на лекаря с хората с наднормено тегло и затлъстяване да спомогне за значително подобряване на прогнозата и намаляване на риска за диабет и сърдечно-съдови заболявания. Но дали лекарите искат да правят тази проста оценка на риска и да разговарят с пациентите и дали пациентите са склонни да променят своя начин на живот, отговорът на тези въпроси ще покаже дали ще се намали рискът на затлъстялото население.

Възрастова група	Група според теглото	Мъже	Жени
20–39	Наднормено тегло	2.7	2.6
	Затлъстяване (ИТМ 30–35 $\text{kg/m}^2$ )	5.9	5.6
	Тежко затлъстяване (ИТМ $>35 \text{ kg/m}^2$ )	8.4	6.1
40–59	Наднормено тегло	0.0	1.0
	Затлъстяване (ИТМ 30–35 $\text{kg/m}^2$ )	1.7	3.0
	Тежко затлъстяване (ИТМ $>35 \text{ kg/m}^2$ )	3.7	5.3
60–79	Наднормено тегло	0.4	0.8
	Затлъстяване (ИТМ 30–35 $\text{kg/m}^2$ )	0.8	1.6
	Тежко затлъстяване (ИТМ $>35 \text{ kg/m}^2$ )	0.9	0.9

ИТМ – индекс на телесна маса

**Табл. 1.** Намаляване на продължителността на живота в години при лица с наднормено тегло или затлъстяване спрямо хора с нормално тегло на същата възраст

Възрастова група	Група според теглото	Мъже	Жени
20–39	Наднормено тегло	5.9	6.3
	Затлъстяване (ИТМ 30–35 $\text{kg/m}^2$ )	11.8	14.6
	Тежко затлъстяване (ИТМ $>35 \text{ kg/m}^2$ )	18.8	19.1
40–59	Наднормено тегло	1.8	3.4
	Затлъстяване (ИТМ 30–35 $\text{kg/m}^2$ )	5.9	10.3
	Тежко затлъстяване (ИТМ $>35 \text{ kg/m}^2$ )	11.3	15.9
60–79	Наднормено тегло	0.5	3.4
	Затлъстяване (ИТМ 30–35 $\text{kg/m}^2$ )	2.8	6.3
	Тежко затлъстяване (ИТМ $>35 \text{ kg/m}^2$ )	3.9	7.3

ИТМ – индекс на телесна маса

**Табл. 2.** Намаляване на годините с физическо здраве при лица с наднормено тегло или затлъстяване спрямо хора с нормално тегло на същата възраст

### Източник

1. S. Grover, M. Kaouache, P. Rempel, L. Joseph, M. Dawes, D. Lau, I. Lowensteyn. Years of life lost and healthy life-years lost from diabetes and cardiovascular disease in overweight and obese people: a modelling study. *The Lancet Diabetes & Endocrinology*. 5 December 2014. DOI: 10.1016/S2213-8587(14)70229-3.