Ожирение – фактор риска развития болезней печени

Мы регулярно пишем о том, что ожирение способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонии и сахарного диабета.

А еще это фактор риска развития неалкогольной жировой болезни печени – серьезного поражения печени, которое без своевременно принятых мер может привести к более серьезным патологиям, стеатогепатиту и циррозу.

Для неалкогольной жировой болезни [печени](https://gnicpm.ru/articles/zdorovyj-obraz-zhizni/kak-sohranit-zdorove-pecheni.html) характерна замена нормальных клеток печени жировыми клетками. В итоге печень не в состоянии выполнять свои функции – выводить из организма токсины и участвовать в процессе метаболизма. Все это рано или поздно отражается на работе всего организма, может привести к ухудшению качества здоровья, такие пациенты могут навсегда забыть о полноценной и активной жизни.

Риск велик! Ведь по статистике, ожирением страдают 25% россиян, а жировую неалкогольную болезнь печени диагностируют у 37%.

Одним из эффективных способов лечения и предотвращения тяжелых осложнений является корректировка образа жизни:

1. Снижение потребляемых калорий (на 500-1000 в сутки)

2. Снижение [массы тела](https://gnicpm.ru/articles/zdorovyj-obraz-zhizni/izbytochnaya-massa-tela.html) на 5-10%

3. Увеличение [физической активности](https://gnicpm.ru/articles/zdorovyj-obraz-zhizni/kak-opredelit-podhodyashhuyu-intensivnost-fizicheskoj-nagruzki.html) до 150 минут в неделю

4. Полное исключение из питания консервированных продуктов, сладких газированных напитков и продуктов.

Информация подготовлена ФГБУ «НМИЦ ТПМ» по материалам Минздрава РФ

