



### **Всероссийская акция «Ничего лишнего», приуроченная к Международному дню борьбы с ожирением**

Что общего между напольными весами и 4 марта? Всё верно - эта загадка исчисляется килограммами с громким названием «ожирение».

4 марта, начиная с 2020 г., отмечается Всемирный день борьбы с ожирением. Ожирение — одна из самых актуальных проблем XXI века. По прогнозам экспертов к 2030 году число взрослых людей, страдающих от различных форм ожирения, во всем мире может составить около 1,5 млрд (более 25% населения планеты).

Мы расширили формат борьбы с ожирением до дискуссии недельного масштаба. Стартует Всероссийская акция «Ничего лишнего», инициированная Российским обществом профилактики неинфекционных заболеваний (РОПНИЗ) и ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России для того, чтобы напомнить: необходима ранняя диагностика и долгосрочное, персонализированное управление ожирением.

Сегодня с особенным чувством мы говорим про то, что ожирение – это не эстетическая проблема, не индивидуальный выбор человека, а серьезное хроническое заболевание.

В основе терапии ожирения лежит междисциплинарная работа по коррекции привычного рациона, физической активности с привлечением медикаментозного и/или хирургического лечения по показаниям. Важно понимать, что кратковременные экстремальные ограничения в питании, голодание не приводят к стойкому результату из-за высокой вероятности «срывов» и рикошетного набора массы тела.

Призываем консолидировать усилия профессионалов и общественности в направлении лечения ожирения.

Присоединяйтесь к акции «Ничего лишнего»!

Более подробная информация по [ссылке](#).

#РОПНИЗ

#НМИЦ ТПМ

#НичегоЛишнего