



Ендокринолози бият тревога: 60% от бургазлии са с наднормено тегло

Сряда, 4 Март 2026

Над 60% от бургазлии са с наднормено тегло, а около 30% - със затлъстяване. Това показват наблюденията на Отделението по ендокринология на УМБАЛ Бургас. Подобни са и националните тенденции, които са над средните за Европа, посочи д-р Стефка Стефанова, началник на отделението. Днес, в Световния ден за борба със затлъстяването, тя призова за промяна в начина на живот и спазване на прости правила, които дават голям ефект.

„Въпреки добрите условия за движение и спорт в Бургас, начинът на живот остава водещ рисков фактор. Дори да има генетична предразположеност, крайното решение за това как да живееш е на всеки отделно“, посочи тя. Според наблюденията ѝ мъжете по-често са с наднормено тегло, докато при жените рискът от затлъстяване нараства след 40-50 години, когато нивата на половите хормони намаляват. Особено опасни са мазнините в областта на корема, които увеличават риска от сърдечно-съдови и метаболитни заболявания.

Наднорменото тегло и затлъстяването се изчисляват по специална формула, наречена индекс на телесната маса – ИТМ. Наднорменото тегло е предупредителен етап - телесната маса е над здравословните граници, но рискът от усложнения е по-нисък.

Затлъстяването е следващата фаза. То е заболяване, а не естетичен проблем. Изисква дългосрочна стратегия, съчетаваща промяна в начина на живот и при необходимост – медикаментозна терапия. То е свързано с повече от 200 заболявания – сред тях високо кръвно налягане, захарен диабет, сърдечно-съдови инциденти, ставни увреждания, хормонални нарушения и повишен риск от онкологични заболявания.

В Отделението по ендокринология на УМБАЛ Бургас, което е единствено за региона често постъпват пациенти, които за първи път научават, че имат висока кръвна захар, едва след като се появят усложнения – прединфарктно състояние или съдови проблеми. При по-млади пациенти се наблюдават

хормонални нарушения, нередовен цикъл, понижен тестостерон, увреждане на ставите и зрението.

Сред най-разпространените митове у нас е вярването в „магически“ храни и добавки. Други заблуди са, че гладуването работи дългосрочно или че е достатъчно просто „да ядем по-малко“. „Видът и качеството на храната, хормоните, генетиката и усещането за ситост са също толкова важни“, посочва д-р Стефанова.

Според нея често качването на тегло се дължи на т.нар. „скрити калории“ – подсладени напитки, сосове, мазнини и междинни похапвания, както и на намалена мускулна маса или прием на определени медикаменти. По повод Световния ден за борба със затлъстяването д-р Стефанова отправя ясен апел: „Най-добрата стратегия е тази, която можем да спазваме дългосрочно.“ Съвсем скоро Отделението ще обяви профилактична кампания, насочена именно към хората със затлъстяване.