

Факты об избыточной массе тела и ожирении, доказанные мировой медицинской практикой:

- ▶ Жировая ткань способствует лучшему проникновению коронавируса за счет большего скопления в ней соответствующих рецепторов
- ▶ При острых респираторных инфекциях ожирение увеличивает продолжительность персистенции вируса на 42%
- ▶ Жировая ткань служит «резервуаром» для инфекционных агентов и может способствовать распространению инфекции в другие органы
- ▶ Ожирение может нарушить микросреду легких (например, альвеол), способствуя затяжному местному воспалению и вторичному повреждению. Это означает, что ожирение «повинно» в нарушении функции легких и иммунного ответа
- ▶ Ожирение увеличивает риск респираторного дистресс-синдрома, затрудненного дыхания, характерного для COVID-19
- ▶ Люди с ожирением чаще имеют и другие хронические заболевания, которые, в свою очередь, увеличивают риск тяжелого течения COVID-19

Факторы риска, сопутствующие ожирению и ведущие к более тяжелому течению COVID-19:

1. Сопутствующие состояния:

- ▶ инсулинорезистентность (снижение чувствительности к инсулину) и повышение уровня сахара крови
- ▶ дислипидемии (снижение уровня ЛПВП, повышение уровня ЛПНП, холестерина, триглицеридов)
- ▶ повышение артериального давления

ведут к развитию окислительного стресса и повреждению стенки сосудов. Это, в свою очередь, может стать причиной тяжелого течения COVID-19 с развитием миокардита (воспаления сердечной мышцы), полиорганной недостаточности, тяжелого острого респираторного синдрома и т.д.

2. Хроническое воспаление

Жировая ткань — это эндокринный орган, который вырабатывает биологически активные молекулы, обладающие как противовоспалительными, так и поддерживающими воспаление свойствами. С увеличением массы тела количество цитокинов (лептин), поддерживающих воспаление, увеличивается.

3. Нарушение иммунного ответа

Ожирение изменяет количество и функцию иммунных клеток. Это ведет к возникновению или обострению ряда заболеваний, таких как бронхиальная астма, аллергия, атопический дерматит, апноэ во сне и др. Кроме того, при ожирении изменяется нормальная физиология дыхания. Давление, оказываемое избытком жировой ткани в области живота на легкие через диафрагму, ограничивает движение дыхательных мышц с меньшим насыщением кислородом, что сопровождается увеличением тяжести течения пневмонии.

Рекомендации:

При появлении симптомов острой респираторной инфекции у ребенка с ожирением необходимо тщательно следить за его состоянием. В случае ухудшения состояния (затруднения/учащения дыхания) следует срочно обратиться к врачу.

Питание играет важную роль в иммунном и воспалительном ответе.

Рекомендуется включить в рацион питания достаточное количество овощей и фруктов (300–400 г овощей и не менее 2–3 фруктов в день), содержащих витамины А, Е, С.

Обеспечить достаточное поступление витамина D и омега-3 жирных кислот (рыба, орехи, растительные масла).

Ограничить потребление легкоусвояемых углеводов (сладких газированных напитков, фаст-фуда и т.д.).

Существует большое количество доказательств, подтверждающих роль физической активности в уменьшении воспаления у людей с избыточной массой тела или ожирением. Рекомендуются прогулки на свежем воздухе, езда на велосипеде, ходьба на лыжах продолжительностью 40–60 мин ежедневно.

Поддержание массы тела и сохранение физической формы представляют собой важные цели, достижение которых позволит снизить риск тяжелого течения COVID-19.

Если Ваш ребенок достиг возраста 12 лет, рассмотрите вопрос о его вакцинации против новой коронавирусной инфекции.

