

Лишний вес и сердце: риск, который долго остается незаметным

Лишний вес часто воспринимается только как эстетическая проблема, но на деле это один из ключевых факторов риска для сердца и сосудов. Почему он опасен даже при хорошем самочувствии, и какие сигналы нельзя игнорировать, рассказала Полина Григорьева, нутрициолог и эксперт по личному страхованию Росгосстраха.

Момент, когда лишний вес переходит в ожирение, редко очевиден. Человек может чувствовать себя нормально, вести привычный образ жизни и не подозревать, что нагрузка на сердце уже значительно выросла. Особенно это касается висцерального жира, который накапливается вокруг внутренних органов. Он влияет на работу сердца и состояние сосудов, постепенно повышая вероятность тяжелых заболеваний. Со временем это может приводить к ишемической болезни, инфарктам, инсультам, сердечной недостаточности и нарушениям ритма. Изменения развиваются постепенно и часто остаются незаметными до тех пор, пока не происходит серьезный сбой.

Обратить внимание на здоровье важно не только при появлении симптомов. Даже при хорошем самочувствии стоит регулярно проверять ключевые показатели. В первую очередь — уровень холестерина: липидограмма показывает соотношение «плохого» и «хорошего» холестерина, а также содержание триглицеридов в крови, связанных с риском проблем с сосудами. Важно контролировать и уровень сахара: сдавать анализ натощак и проверять гликированный гемоглобин, который отражает средние значения за последние месяцы. Врачи могут рекомендовать проверку С-реактивного белка — его повышение указывает на воспаление в сосудах. Дополнительно оценивается работа печени и почек, поскольку их состояние влияет на сердечно-сосудистую систему. Отдельно стоит следить за артериальным давлением, так как его увеличение напрямую связано с риском заболеваний сердца.

Также стоит уделять внимание окружности талии. Этот показатель отражает количество внутреннего жира. При значениях выше 94 см у мужчин и 80 см у женщин речь уже идет о повышенных рисках, даже если общий вес кажется некритичным.

Еще один важный фактор — питание. Рацион с большим количеством готовых продуктов, сахара, насыщенных жиров и соли со временем усиливает нагрузку на сердце и ускоряет развитие нарушений. Такая пища часто содержит скрытые калории и добавки, которые способствуют набору веса и росту уровня холестерина. Лучше сокращать потребление полуфабрикатов, сладких напитков и фастфуда и чаще

выбирать овощи, фрукты, цельнозерновые продукты и источники полезных жиров.

Последствия сердечно-сосудистых заболеваний серьезно затрагивают и финансовую сторону жизни, поскольку могут привести к потере трудоспособности. Особенно это критично для людей с финансовыми обязательствами, например, ипотекой.

«Мы видим рост обращений по страховым случаям, связанным с сердечно-сосудистыми заболеваниями, среди заемщиков. В 2025 году — это каждый шестой случай. В подобных ситуациях страховая выплата помогает закрыть кредит или снизить нагрузку на семью. Один из крупнейших таких случаев составил 9,5 млн рублей у клиента Росгосстраха из Краснодарского края», — отмечает эксперт.

Википедия страхования, 21.05.2026 г.