

Профилактика избыточной массы тела и ожирения



Ожирение — это избыточное отложение жира в организме, представляющее риск для здоровья. Распространенность ожирения во всех странах Европы, Канаде, США очень высока, доля лиц с избыточной массой тела составляет от 50 до 60% населения, в России - от 40 до 60%. Больные ожирением в 4 раза чаще обращаются к врачу по поводу нарушения здоровья.

Увеличилось число подростков с избыточной массой тела, причиной которого является потребление высококалорийных продуктов и недостаточная физическая активность.

Существует большое количество инструментальных методов, позволяющих определять содержание жировой ткани.

Более практичным и простым методом скрининга на ожирение является расчет индекса массы тела (ИМТ), отражающий соотношение между весом и ростом (вес в килограммах делят на квадрат роста в метрах

Для оценки веса тела используется индекс массы тела (ИМТ):

Индекс массы тела (ИМТ) рассчитывается по формуле: вес (в килограммах) разделить на рост (в метрах), возведенный в квадрат.

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост (м)}^2}$$



ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА (ИМТ)

Недостаток веса	= ИМТ менее 18,5
Нормальный вес	= ИМТ 18,5 - 24,9
Избыточный вес	= ИМТ 25,0 - 29,9
Ожирение 1-й степени	= ИМТ 30,0 - 34,9
Ожирение 2-й степени	= ИМТ 35,0 - 39,9
Ожирение 3-й степени	= ИМТ более 40

РАСЧЁТ = вес (кг) : рост (м) : рост (м)

Еще один тест - ваша талия. Чем больше объём талии, тем выше опасность для здоровья сердца и сосудов. Окружность талии должна быть у женщин — не более 80—88 см, у мужчин — не более 94—102 см. Все, что больше - повод для тревоги.

Как бороться с избыточным весом и ожирением

- ✚ Существуют методы поддержания оптимального веса, основанные на дружбе с собственным организмом. Не пытайтесь изменить все сразу.
- ✚ Проконсультируйтесь с врачом, пройдите необходимые обследования.
- ✚ Разберитесь в психологических причинах лишнего веса (еда от скуки, от стресса, от одиночества, от страха перед жизнью). Найдите стимул, который стал бы важнее, чем лишний пирожок.
- ✚ Начинайте больше двигаться регулярно, но в оптимальном режиме — без одышки. Идеальная нагрузка - ходьба, просто гуляйте не менее одного часа в день. Забудьте про лифты, делайте зарядку, старайтесь использовать малейшую возможность для увеличения своей физической активности.
- ✚ Записывайте все, что съели в течение дня. Следите за суммарным содержанием калорий в пище. Средняя калорийность суточного рациона для мужчин - 2 500 ккал, для женщин - 2 200 ккал. Индивидуально рассчитать оптимальное количество ежедневных калорий сможет врач.
- ✚ Соблюдайте режим питания: питайтесь 4—5 раз в день и в одно время, правильно распределяйте калорийность пищи в течение дня:

Ограничение употребления алкоголя

Злоупотребление алкоголем неразрывно связано с ожирением. Во-первых, алкоголь усиливает аппетит – человек больше кушает. Во-вторых, он снижает чувствительность центра насыщения в гипоталамусе. Да и сам по себе спирт этиловый – высокоэнергетический и высококалорийный продукт. ожирение методы профилактики

Физическая активность

Для того чтобы сбалансировать количество поступающих и расходуемых килокалорий, нужно уменьшить их поступление, или увеличить расход. А увеличить расход можно путем физических нагрузок. Конечно же, изматывающие спортивные тренировки показаны далеко не всем, особенно при наличии хронических заболеваний. Но бег трусцой, езда на велосипеде, спортивные игры подойдут многим. А самым оптимальным профилактическим средством этого плана является плавание. Плавательные движения способствуют сжиганию калорий. В воде уменьшается вес (но не

масса) тела. И при контакте тела с водой усиливается отдача тепла, что тоже способствует распаду жира.

Нормализация режима и улучшение психоэмоционального статуса

Нарушение сна, негативные эмоции, частые стрессы могут способствовать выделению определенных биологически активных субстанций, усиливающих аппетит и побуждающих к приему пищи.

Лечение сопутствующих заболеваний

Сахарный диабет 2 типа, недостаточная функция щитовидной железы, гастроэнтероколиты – все, что потенциально опасно в плане увеличения веса, нуждается в своевременном и адекватном лечении.

Только посмотрите, каких результатов достигла пациентка, выполняя все вышеперечисленные рекомендации!



Уменьшая вес, Вы снижаете риск большого числа заболеваний и улучшаете качество своей жизни!