

ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС

Избыточная масса тела (если она не связана с какими-либо заболеваниями) чаще всего развивается вследствие систематического переедания и недостаточной физической активности. При регулярном превышении суточной калорийности пищи над энергозатратами всего на 200 ккал в день (это 80 г вареной колбасы или 50 г нежирного сыра), за год масса тела может возрасти на 3-7 кг. Таким образом, чем больше мы едим, тем больше должны двигаться.

ОЦЕНИТЕ СТЕПЕНЬ УПИТАННОСТИ

ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА (ИМТ)

$$\text{ИМТ} = \text{ВЕС (кг)} / \text{РОСТ}^2 \text{ (м)}$$

Например: ваш вес составляет - 60 кг при росте 160 см.

$$\text{ИМТ} = 60 \text{ кг} / (1,6 \text{ м} \times 1,6 \text{ м}) = 23,4$$

СТЕПЕНЬ УПИТАННОСТИ И РИСК РАЗВИТИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ (ССЗ)

СТЕПЕНЬ ОЖИРЕНИЯ	ИМТ	РИСК
Дефицит массы тела	меньше 18,5	Низкий риск для ССЗ
Нормальная масса тела	18,5-24,9	Обычный
Избыточная масса тела	25-29,9	Повышенный
Ожирение I степени	30-34,5	Высокий
Ожирение II степени	35-39,9	Очень высокий
Ожирение III степени	больше 40	Чрезвычайно высокий

Нормальный объем талии у женщин – до 80 см, у мужчин – до 94 см

Если талия
мужчин (см)

> 94 - повышенный риск
> 102 - высокий риск

Если талия
женщин (см)

> 80 - повышенный риск
> 88 - высокий риск

ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС – ФАКТОР РИСКА

Инсульт.

Депрессивные
состояния.

Болезни сердца и сосудов
(артериальная гипертензия,
атеросклероз, ишемическая
болезнь сердца).

Храп, остановка
дыхания во сне.

Болезни печени (жировая
дистрофия) и желчного
пузыря.

Потливость.

Грыжа диафрагмы.

Рак толстой кишки.
Миома матки.
Аденома простаты.

Сахарный диабет.

Мужское и женское бесплодие,
осложнения в течение
беременности и родов.

Мочекаменная болезнь,
гипертоническая
нефропатия с исходом в
хроническую почечную
недостаточность.

Варикозное
расширение вен.

Остеоартрозы (бедренные,
коленные, голеностопные
суставы), остеохондроз.

С ЧЕГО НАЧАТЬ СНИЖЕНИЕ МАССЫ ТЕЛА? НАЧАТЬ ДЕЙСТВОВАТЬ!

- проанализировать причины избыточной массы тела. Начать вести дневник питания и делать записи не менее недели. П
- пересмотреть привычки и состав питания. Сбалансировать калорийность питания по формулам: П

Оптимальная суточная калорийность при умеренной физической активности = нормальный вес для вашего роста (кг) x 37,5

Оптимальная суточная калорийность при низкой физической активности ("сидячие" профессии) = нормальный вес для вашего роста (кг) x 32,5

- Повысить физическую активность (не менее 30 минут ежедневно).
- Лекарственную и хирургическую коррекцию веса проводить по медицинским показаниям.