

ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА, ОЖИРЕНИЕ



ОЦЕНИТЬ СТЕПЕНЬ СООТВЕТСТВИЯ МАССЫ ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА И ЕГО РОСТА МОЖНО ИСПОЛЬЗУЯ

$$\text{ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА} = \frac{\text{МАССА ТЕЛА (кг)}}{\text{РОСТ (м)}^2}$$

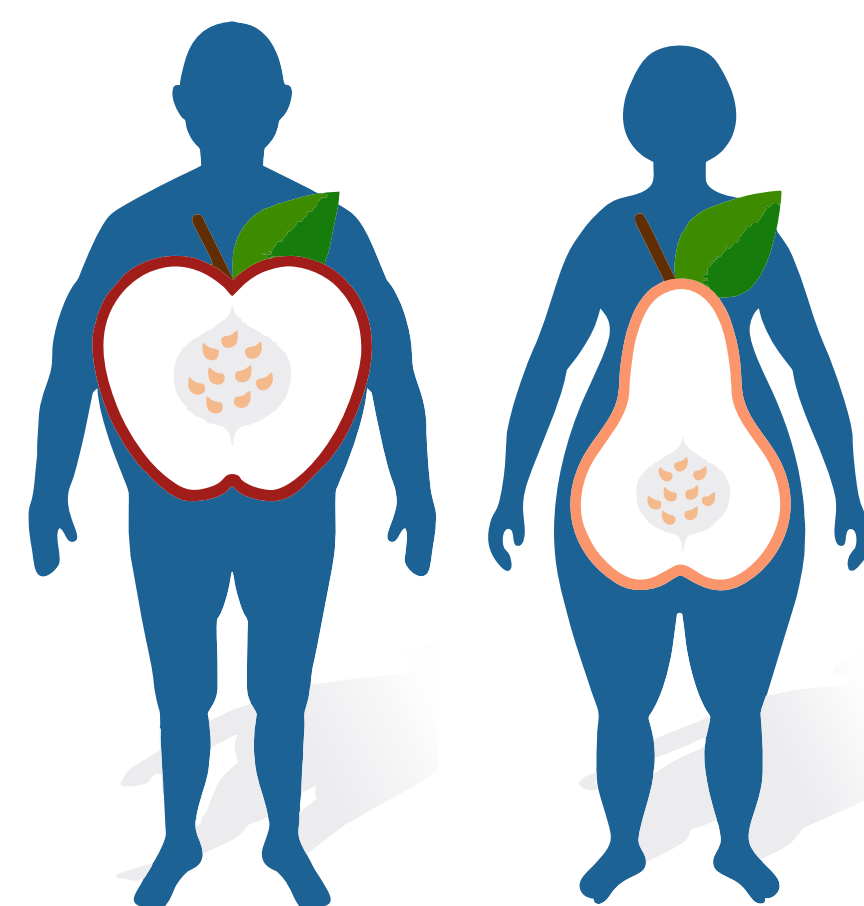
ИМТ, кг/м ²	Масса тела
< 18,5	недостаточная
18,5 – 24,9	нормальная
25,0 – 29,9	избыточная
30,0 – 34,5	ожирение I степени
35,0 – 39,9	ожирение II степени
40,0 и выше	ожирение III степени

ОЖИРЕНИЕ ПО МУЖСКОМУ ТИПУ («ЯБЛОКО»)

- Избыток жира локализуется в области живота
- Чаще встречается у мужчин
- Ассоциируется с метаболическим синдромом, диабетом и сердечно-сосудистыми заболеваниями

ОЖИРЕНИЕ ПО ЖЕНСКОМУ ТИПУ («ГРУША»)

- Избыток жира локализуется в области бедер и ягодиц
- Чаще встречается у женщин
- Достоверная связь с метаболическим синдромом отсутствует



Наиболее неблагоприятный для здоровья – АБДОМИНАЛЬНЫЙ ТИП ОЖИРЕНИЯ:

ОКРУЖНОСТЬ ≥ 102 см у мужчин
ТАЛИИ ≥ 88 см у женщин

У людей с избыточной массой тела чаще развиваются хронические заболевания, в том числе:

болезни сердца и сосудов, сахарный диабет

ПРАВИЛА СНИЖЕНИЯ МАССЫ ТЕЛА:

- ➔ Постановка реалистичных целей: снижение массы тела на 300-500 грамм в неделю.
- ➔ Ведение пищевого дневника.
- ➔ Снижение калорийности рациона, но не ниже 1200 ккал/сутки.
- ➔ Существенное ограничение легкоусвояемых углеводов (сахар, фруктоза), насыщенных жиров (в том числе «скрытых») и крахмалсодержащих продуктов.
- ➔ Ограничение соли, острых закусок, соусов.
- ➔ Увеличение потребления овощей (600-800 грамм в сутки).
- ➔ Прием пищи 3-4 раза в день через равные промежутки времени. Последний прием пищи за 4 часа до отхода ко сну.
- ➔ Увеличение физической активности.

При снижении массы тела цель:

1. ИМТ < 25 кг/м²

2. ОКРУЖНОСТЬ < 94 см у мужчин
ТАЛИИ < 80 см у женщин