

4 марта - Всемирный день борьбы с ожирением

Ожирение - это хроническое заболевание, характеризующееся избыточным накоплением жировой ткани в организме, представляющим угрозу здоровью, и являющееся основным фактором риска ряда других хронических заболеваний, включая сахарный диабет 2 типа и сердечно-сосудистые заболевания.

Как правильно оценить свой вес?

Для этого нужно рассчитать индекс массы тела (ИМТ) по формуле: $ИМТ = \text{вес (кг)} : \text{рост (м}^2\text{)}$.

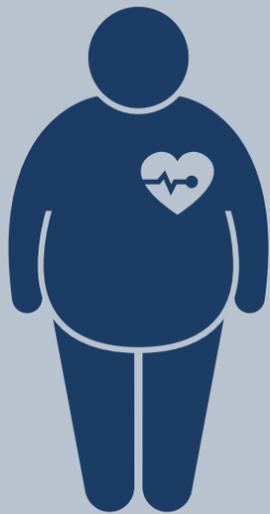
Посмотрите, к какой группе относится Ваш ИМТ:

18,5 - 24,9 - нормальная масса тела - питайтесь правильно. Занимайтесь физкультурой. Контролируйте свой вес.

25 - 29,9 - избыточный вес - есть риск развития осложнений. Подумайте о своем здоровье. Измените питание и уровень физических нагрузок.

30 - 39,9 - ожирение - высокий риск развития заболеваний, связанных с ожирением. Следует обратиться к врачу для обследования и составления индивидуальной программы по снижению массы тела.

Более 40 - морбидное ожирение - риск для здоровья очень высок. Уже имеются заболевания различных органов и систем организма. Следует незамедлительно обратиться к врачу. Необходимо срочное обследование и лечение не только ожирения, но и уже существующих осложнений.



Типы ожирения:

- Абдоминальный - избыточное отложение жировой ткани в области живота и верхней части туловища. Наиболее опасно для развития заболеваний сердечно - сосудистой и дыхательной систем, сахарного диабета.
- Гиноидный - отложение жировой ткани в области ягодиц и бедер.
- Смешанный.

Самыми тяжелыми заболеваниями, которые развиваются в связи с ожирением, являются артериальная гипертензия, сахарный диабет 2 типа и атеросклероз.

Если у Вас избыточный вес или ожирение:

- Раз в год сдавайте анализ крови на общий холестерин и его фракции, триглицериды и глюкозу.
- Контролируйте артериальное давление.



Худейте медленно, постепенно - это даст положительный результат и не приведет к нарушению нормальной работы органов и систем, и позволит избежать рецидива набора веса.

Цели снижения веса - 5 - 15% от исходной массы тела в течение 3 - 6 месяцев, далее - поддержание веса.

Голодание не рекомендуется в связи с отсутствием данных о его эффективности и безопасности в лечении ожирения!

Ключ к успешному снижению веса - сочетание рационального сбалансированного питания с активным образом жизни (не менее 150 минут в неделю)