

**Основной причиной избыточного веса и ожирения** является нарушение баланса в поступлении и расходовании энергии, когда люди много едят и мало двигаются.

**Первоначальным диагностическим методом является определение индекса массы тела (ИМТ) и измерение окружности талии (ОТ).** Рассчитывается ИМТ по формуле: масса тела в килограммах, деленная на рост человека в метрах, возведенный в квадрат ( $\text{кг}/\text{м}^2$ ).

Нормальные значения ИМТ

у взрослых — **18,5-24,9  $\text{кг}/\text{м}^2$**

Избыточная масса тела — **25,0-29,9  $\text{кг}/\text{м}^2$**

При ИМТ  $\geq 30 \text{ кг}/\text{м}^2$  определяется ожирение

Рассчитать свой индекс массы тела можно здесь:



Окружность талии в норме не должна превышать:

у мужчин — **94 см**

у женщин — **80 см**

**Окончательно установить диагноз** и выявить причины избыточной массы тела и ожирения, а также **назначить соответствующее лечение может только врач.**

Как любую проблему, **ожирение легче предупредить**, чем лечить развившуюся болезнь. Соблюдение нескольких правил позволит быть не только стройными, но и здоровыми.

❖ скорректируйте свой рацион, уменьшите потребление жиров и сахара, сократите количество продуктов повышенной калорийности в рационе: чипсов, конфет, выпечки, сладких газированных напитков. Увеличьте потребление клетчатки, лучше всего за счёт овощей и фруктов;

❖ придерживайтесь режима питания. На первую половину дня должно приходиться 60-70 % суточной калорийности рациона. Последний прием пищи должен быть не позже чем за два – три часа до сна;



❖ регулярно уделяйте физической активности минимум 30 минут в день (посещайте спортзал, регулярно гуляйте на свежем воздухе, делайте перерывы в рабочем графике на разминку);

❖ придерживайтесь режима дня, высыпайтесь, чтобы не спровоцировать нарушения работы эндокринных желез;

❖ сохраняйте хорошее настроение в течение дня.



Автономная некоммерческая организация  
«Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики»  
coz27.ru

# ИЗБАВЬСЯ ОТ ЛИШНЕГО

**Ожирение** — это не косметическая проблема, а широко распространенное хроническое заболевание, которое характеризуется излишним накоплением жира в организме и приводит к увеличению массы тела



*Ранее полагали, что основная роль жировой ткани заключается в отложении про запас энергии и ее выделении в зависимости от потребностей организма. Теперь известно, что жировая ткань вырабатывает до 30 различных биологически активных веществ, большинство из которых неблагоприятно влияют на организм.*



## **Избыточный вес и ожирение являются риском развития серьезных заболеваний.**

❖ В первую очередь от ожирения страдает **сердечно-сосудистая система**. Происходит отложение жира вокруг сердца и в стенках кровеносных сосудов, снижается сократительная способность сердечной мышцы, развивается сердечная недостаточность. У тучных людей в 2–3 раза чаще развивается артериальная гипертония и ишемическая болезнь сердца.

❖ Избыточный вес очень часто сопровождается **сахарным диабетом II типа**. Из-за метаболических нарушений клетки организма перестают воспринимать инсулин, несмотря на то, что поджелудочная железа продолжает его исправно синтезировать. А ведь для того, чтобы в клетку вошла глюкоза, необходимо, чтобы инсулин соединился со специальным рецептором. Из-за того, что ткани организма перестают усваивать глюкозу из крови, у человека появляется масса проблем с обменом веществ.

❖ **Нарушается гормональный баланс организма**, страдает щитовидная железа, а также яички и яичники. Избыточный вес и ожирение могут нанести вред сексуальной жизни и уменьшают шанс стать родителями.

❖ Жировые отложения в области груди и живота не дают грудной клетке нормально расширяться при вдохе, препятствуя поступлению необходимого человеку объема воздуха. Полные люди чаще храпят во сне – жировые отложения на шее сужают дыхательные пути и это приводит к храпу. У некоторых из-за храпа во время сна возникают внезапные остановки дыхания – апноэ. Во время таких остановок дыхания в кровь не поступает кислород, что приводит к **кислородному голоданию мозга**.

❖ Возникают **проблемы с органами пищеварения**. Ожирение может приводить к забросу содержимого желудка в пищевод, что сопровождается изжогой, отрыжкой, ночным кашлем, приводит к хроническому повреждению пищевода и повышает риск развития рака. Печень при ожирении страдает всегда. Избыток



жира приводит к ее жировому перерождению и даже циррозу. Почти у половины тучных людей диагностируется холецистит, иногда с образованием камней. Страдает моторика кишечника, отсюда метеоризм и запоры.

❖ Ожирение оказывает **повреждающее действие на почки**. Вследствие нарушения водно-солевого обмена и повышенной нагрузки на почки увеличивается риск развития хронической болезни почек, мочекаменной болезни и злокачественных новообразований.

❖ **Скелет, связки и суставы испытывают повышенную нагрузку**. Развиваются заболевания, связанные с нарушением питания костей и хрящей – остеохондроз, остеоартрозы.

❖ Существует **связь между ожирением и развитием злокачественных опухолей**. К опухолям, связанным с ожирением, относят рак толстой и прямой кишки, опухоль молочных желез, матки, яичников, желчного пузыря, пищевода, желудка, печени, поджелудочной и щитовидной железы, почек.

❖ Ожирение в среднем возрасте связано с **более высоким риском развития деменции** в пожилые годы. Чаще всего познавательные функции сильно страдают у людей, имеющих абдоминальное ожирение – отложение жира в области талии.