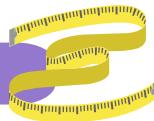


ОЦЕНКА ВЕСА



Для оценки веса (массы тела) рекомендуется пользоваться показателем индекса массы тела (ИМТ):

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

Оптимальный ИМТ находится в пределах 18,5-25 кг/м², избыточный вес регистрируется при ИМТ, равном или больше 27 кг/м², но меньше 30 кг/м², ожирение при ИМТ, равном или больше 30 кг/м². Человеку с избыточной массой тела рекомендуется снизить вес, в идеале – до оптимального. Однако для многих этого трудно достичь. В таких случаях рекомендуется снизить общий вес на 10% от исходного или до ИМТ, равного или меньше 27 кг/м², и поддерживать его на достигнутом уровне.

ВОЗМОЖНЫЕ БОЛЕЗНИ



Наибольшую подверженность болезням сердца и сосудов, а также сахарному диабету имеют люди с преимущественным отложением жира в брюшной полости, то есть с так называемым абдоминальным (центральным) ожирением. При абдоминальном ожирении увеличен преимущественно живот и окружность талии. Показателем опасного для здоровья сердца и сосудов абдоминального отложения жира считается величина окружности талии у мужчин 94 см, у женщин 80 см. Окружность талии выше данных значений указывает на необходимость принять меры для снижения веса.

Снижение веса возможно за счет уменьшения калорийности питания и увеличения физической активности.

При оценке калорийности своего питания полезно знать, что средняя суточная калорийность пищи при нормальной массе тела для мужчин в среднем составляет 2500 ккал, для женщин – 2000 ккал.

Для того чтобы достигнуть уменьшения веса тела, следует снизить калорийность рациона до 1800-1200 ккал/сутки, то есть примерно на одну треть. Снижение веса должно быть медленным: на 400-800 г в неделю. Это идеальный темп потери лишних килограммов. Более быстрое похудение делает чрезвычайно трудным сохранение достигнутого успеха.

Наибольшей калорийностью обладают жиры, за счет снижения потребления которых лучше снижать калорийность питания. При расщеплении в организме 1 г жира образуется 9 ккал энергии, при расщеплении белков и углеводов – 4 ккал. Однако снижать потребление жиров меньше 30% калорийности питания не следует, так как при этом обычно увеличивают потребление быстроусвояемых углеводов в виде сахара, сладостей, меда. Это также ведет к повышению массы тела, повышению уровня глюкозы в крови, способствует развитию сахарного диабета типа 2, а также нарушению нормального спектра липидов крови, которые способствуют развитию атеросклероза.

КАК ПОХУДЕТЬ?

В большинстве случаев для того, чтобы похудеть и не набрать вес снова, необходима помочь врачу-диетологу.



ПРИЧИНЫ НАКОПЛЕНИЯ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА

Ни у кого не вызывает сомнения, что основной причиной накопления избыточного веса и развития ожирения в большинстве случаев является неправильное питание. Неправильное питание – понятие неоднозначное. Оно включает в себя нарушение пищевого поведения, употребление неподходящих продуктов питания и неправильное усвоение пищи. Наиболее распространенной причиной ожирения является нарушение пищевого поведения. Именно привычка есть не для того, чтобы утолить голод, а для того, чтобы получить удовольствие, чтобы «заесть» неприятности и просто развлечься, приводит к накоплению жира в организме. Именно по этой причине диетологи часто работают совместно с психотерапевтами.



КАЛОРИЙНОСТЬ ПИЩИ



Большую роль в развитии ожирения играет употребление избыточно калорийной пищи и уменьшение энергозатрат. В долгом процессе эволюции желудок человека приобрел такой объем, чтобы он смог усваивать количество пищи, обеспечивающее физическую активность на 8-12 часов в сутки. Однако в наше время расход энергии снизился. Жизнь стала более комфортной (личный и общественный транспорт, бытовые приборы, офисная работа), уменьшилась потребность в еде. Даже посещение фитнес-клуба три раза в неделю по 40 минут неэквивалентно прежним затратам. А продукты питания стали более доступными и калорийными. Следует учесть, что мы не так давно живем в условиях, когда еды хватает, поэтому навык самоограничения есть не у всех. Кстати, обеспеченные слои населения, которые не имели недостатка в продуктах питания, выработали особые правила приема пищи. Основных из них два: никогда не кормить детей насилино, чтобы не нарушить формирование механизма самоконтроля, и никогда не переедать из-за стола с чувством легкого голода.





Да и с физической активностью они всегда дружили – охота, спортивные игры на свежем воздухе. Особенно четко эти традиции проявляются в аристократической и буржуазной среде Западной Европы, где людей с избыточным весом было немного.

УСВАИВАЕМОСТЬ ПИЩИ



Еще один важный момент – пища должна усваиваться. Для этого желудочно-кишечный тракт должен правильно функционировать.

Особую группу составляют пациенты с гормональными нарушениями. Эти нарушения могут быть как первичными, то есть усиливать аппетит и определять архитектонику жировых отложений, так и вторичными, когда гормональные нарушения возникают из-за неправильного питания и отложения жира во внутренних органах. Развивается так называемый метаболический синдром, когда нарушается усвоение пищи на клеточном уровне. Врач-диетолог обладает всеми необходимыми средствами диагностики и лечения, чтобы эту проблему решить.

Сегодня, для того чтобы выглядеть преуспевающим, недостаточно надеть хороший костюм. Современному человеку нужно быть всегда в хорошей форме. Чудес не бывает, и волшебной таблетки для похудения нет. Для этого нужно потрудиться. Но нормализация веса не потребует от Вас сверхчеловеческих усилий и тяжелых страданий, а качество жизни значительно улучшится.

Попробуйте и Вам понравится!

Источник: «Организация проведения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определенных групп взрослого населения».

Методические рекомендации утверждены главным внештатным специалистом по терапии и общей врачебной практике Минздрава России О.М. Драпкиной и главным внештатным специалистом по медицинской профилактике Минздрава России Л.Ю. Дроздовой 22.10.2019

Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»
г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, д. 34
8 (3467) 318466, www.cmphmao.ru
2021 год

ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА. КАК ПОХУДЕТЬ?

Памятка для пациентов

Избыточный вес тела и особенно его крайняя степень – ожирение являются фактором повышенного риска болезней сердца и кровеносных сосудов.

