

# ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА, ОЖИРЕНИЕ

ИМТ (индекс массы тела) — показатель, отображающий степень соотношения роста и веса. На основании полученной цифры можно сделать вывод: является ли масса тела достаточной, недостаточной или избыточной.

**Индекс массы тела = масса тела (кг) : рост (м)<sup>2</sup>**

ИМТ, кг/м <sup>2</sup>	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

## Измерьте окружность талии



У женщин в норме не более 88 см

У мужчин в норме не более 102 см

**Увеличенная окружность талии — признак наиболее опасного ожирения — ожирения внутренних органов. Это повод для срочного снижения веса**

## Типы ожирения

### Мужской тип («яблоко»)

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



### Женский тип («груша»)

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



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

- |                   |                          |
|-------------------|--------------------------|
| ■ гипертония      | ■ онкология              |
| ■ инсульт         | ■ артроз                 |
| ■ инфаркт         | ■ эректильная дисфункция |
| ■ сахарный диабет | ■ бесплодие              |

## СНИЖЕНИЕ МАССЫ ТЕЛА: ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ

- **Постановка реалистичных целей: снижение массы тела примерно на 400 грамм в неделю**
- **Ведение пищевого дневника**
- **Снижение калорийности рациона, но не ниже 1200 ккал/сутки**
- **Существенное ограничение легкоусвояемых углеводов, насыщенных жиров ( в том числе «скрытых») и крахмалсодержащих продуктов**
- **Ограничение соли, острых закусок, соусов**
- **Увеличение потребления овощей и фруктов**
- **Дробное питание малыми порциями**
- **Увеличение физической активности :**
  - **занимайтесь физической активностью не менее 150 минут в неделю и ежедневно проходите 10000 шагов**
  - **выбирайте аэробные виды физической активности на свежем воздухе – ходьба, бег, плавание, велосипед**



**Пройдите диспансеризацию и профосмотр (бесплатно)  
в поликлинике по месту жительства!**