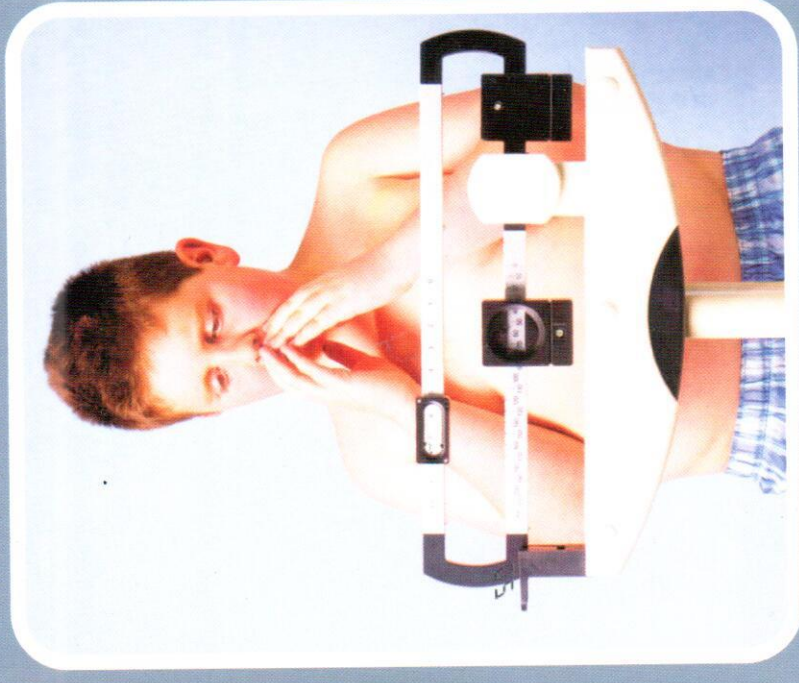


Как бороться с избыточным весом и ожирением

Существуют методы поддержания оптимального веса, основанные на дружбе с собственным организмом. Не пытайтесь изменить все и сразу.

- Проконсультируйтесь с врачом, пройдите необходимые обследования.
- Разберитесь в психологических причинах лишнего веса (еда от скуки, стресса, одиночества). Найдите стимул, который стал бы важнее, чем лишний пирожок.
- Начинать больше двигаться регулярно, но в оптимальном режиме – без одышки. Идеальная нагрузка – ходьба, просто гуляйте не менее одного часа в день.
- Следите за суммарным содержанием калорий в пище. Средняя калорийность суточного рациона для мужчин – 2 500 ккал, для женщин – 2 200 ккал.
- Соблюдайте режим питания: питайтесь 4-5 раз в день и в одно время, правильно распределяйте калорийность пищи в течение дня: завтрак – 25%, обед – 35%, ужин – 15% и 25% – с другими приемами пищи (второй завтрак, полдник).
- Промежутки между основными приемами пищи – 4 часа. Последний прием пищи – не позднее 1,5-2 часов до сна. Время, затрачиваемое на еду – не менее 20-30 минут.
- Уменьшайте в рационе животные жиры (бараний, свиной); отдавайте предпочтение маложирному мясу и рыбе, маложирным молочным продуктам; растительное масло и орехи употребляйте в небольшом количестве.



ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС И ОЖИРЕНИЕ

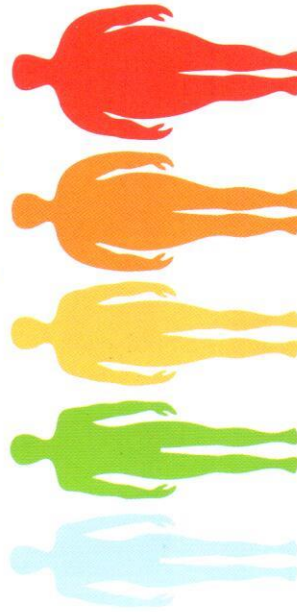
- Увеличивайте потребление клетчатки (овощи и фрукты), бобовых (фасоль, чечевица).
- Пользуйтесь «моделью тарелки»: половину тарелки заполняйте овощами, четверть – белковой едой (мясо, рыба, бобовые, яйца), еще четверть – сложными углеводами (крупы, бурый рис, цельнозерновой хлеб).
- Не следует голодать. Ешьте с наслаждением, медленно, тщательно пережевывая пищу.
- Употребляйте пищу в паровом, отварном или сыром (салаты) виде.
- Ограничивайте поваренную соль.
- Исключайте легкоусвояемые углеводы – сладости (конфеты, пирожные, мороженое, печенье).
- Регулярно следите за своим весом – ежедневно утром натощак взвешивайтесь и записывайте в тетрадь.
- Снижайте свой вес постепенно. Не более чем на 0,5-1 кг в неделю.
- Помните, уменьшение калорийности рациона до величины ниже 1200 ккал в сутки опасно для здоровья!
- Не пытайтесь сбросить вес, употребляя без совета врача лекарства для похудения и пищевые добавки.

**Уменьшая вес, вы снижаете риск
большого числа заболеваний
и улучшаете качество своей жизни!**

Все мы мечтаем отлично выглядеть, быть молодыми и здоровыми долгие годы. Но при этом мы часто ведем неправильный образ жизни и откладываем заботу о здоровье на «понеделник». Опасность избыточного веса и ожирения в том, что это не только проблема внешнего вида, но и глубокое системное изменение баланса в организме. Лишний вес влияет на все органы и системы, вызывает тяжелые заболевания и сокращает продолжительность жизни на годы, если не на десятилетия.

Для оценки веса тела используется индекс массы тела (ИМТ):

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



Еще один важный показатель – окружность талии.

НОРМА

< 94 см **< 80 см**



Причины ожирения

Наследственные факторы при ожирении являются фатальными. Большое значение при появлении ожирения имеют внешние факторы

Чрезмерное питание:

- избыточное потреблением жирной пищи простых углеводов;
- нерегулярный прием пищи (вечерние порции, частые перекусы);
- «заедание» стрессов;
- эндокринные расстройства.

Пониженный расход энергии:

- низкая физическая активность;
- привычка к сидячему образу жизни.

Нарушения обмена веществ:

- пониженный синтез белков;
- нарушение нормального сгорания жиров;
- повышенное накопление жира тканям

Последствия избыточного веса и ожирения для здоровья

- сердечно-сосудистые заболевания;
- сахарный диабет второго типа;
- заболевания суставов;
- некоторые онкологические заболевания (молочной железы и толстой кишки);
- желчнокаменная болезнь;
- хроническая венозная недостаточность;
- депрессии;
- снижение репродуктивной способности

Типы ожирения

Так как у разных людей избыточный жир откладывается в различных местах, выделяют три типа ожирения по локализации избыточных жировых отложений.

Абдоминальный. Для данного типа ожирения характерны избыточные жировые отложения в области живота и в верхней части тела. Такая фигура напоминает по форме яблоко. Ожирение типа «яблоко» чаще всего встречается у мужчин и представляет собой самый опасный для здоровья тип заболевания.

Бедренно-ягодичный. Данный тип ожирения характеризуется отложением жира преимущественно на бедрах и ягодицах. При таком типе ожирения фигура похожа на грушу. Чаще всего очертания груши приобретает фигура женщины.

Смешанный. При данном типе ожирения происходит равномерное распределение лишнего жира по всему телу.