**ПРОФИЛАКТИКА ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА И ОЖИРЕНИЯ**

Ожирение — это избыточное отложение жира в организме, представляющее риск для здоровья. Распространенность ожирения во всех странах Европы, Канаде, США очень высока, доля лиц с избыточной массой тела составляет от 50 до 60% населения, в России - от 40 до 60%. Больные ожирением в 4 раза чаще обращаются к врачу по поводу нарушения здоровья.

Увеличилось число подростков с избыточной массой тела, причиной которого является потребление высококалорийных продуктов и недостаточная физическая активность.

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



Полученный результат оценивают следующим образом:

| **ИМТ** | **Оценка** |
| --- | --- |
| **15 и менее** | Тяжёлая форма недостаточности питания |
| **15 - 17** | Средняя форма недостаточности питания |
| **17 - 19** | Лёгкая форма недостаточности питания |
| **19 - 25** | Норма—Стандарт |
| **25 - 30** | Избыточная масса тела |
| **30 - 35** | Ожирение первой степени |
| **35 - 40** | Ожирение второй степени |
| **40 и более** | Ожирение третьей степени (морбидное) |

Еще один тест - ваша талия. Чем больше объём талии, тем выше опасность для здоровья сердца и сосудов. Окружность талии должна быть у женщин — не более 80—88 см, у мужчин — не более 94—102 см. Все, что больше - повод для тревоги.

**Типы ожирения**

**Абдоминальный** (жировая ткань откладывается в области живота и верхней части туловища). При этом типе чаще развиваются сахарный диабет, артериальная гипертония, инфаркты и инсульты.

**Бедренно-ягодичный** (жировая ткань откладывается в области ягодиц и бедер). Сопровождается развитием заболеваний позвоночника, суставов и вен нижних конечностей.

**Смешанный** или промежуточный тип ожирения с равномерным распределением жира по всему телу.



**Причины ожирения**

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

**Чрезмерное питание:**

* пагубные пищевые привычки с избыточным потреблением жирной пищи и простых углеводов (еда за компанию), нерегулярный прием пищи (вечером), большие порции, частые перекусы, просмотр телевизора во время приема пищи, «заедание» стрессов;
* эндокринные расстройства.

**Пониженный расход энергии:**

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

**Нарушения обмена веществ:**

* пониженный синтез белков;
* нарушение нормального сгорания жира;
* повышенное накопление жира тканями.
* 

**Последствия избыточного веса и ожирения**

**для здоровья**

* Сердечно-сосудистые заболевания.
* Диабет второго типа.
* Заболевания суставов.
* Некоторые раковые заболевания (ракэндометрия, молочной железы и толстой кишки).
* Желчнокаменная болезнь.
* Хроническая венозная недостаточность.
* Депрессии.
* Снижение репродуктивной способности женщин и мужчин.

**Как бороться с избыточным весом и ожирением**

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

* Проконсультируйтесь с врачом, пройдите необходимые обследования.
* Разберитесь в психологических причинах лишнего веса (еда от скуки, от стресса, от одиночества, от страха перед жизнью). Найдите стимул, который стал бы важнее, чем лишний пирожок.
* Начинайте больше двигаться регулярно, но в оптимальном режиме — без одышки. Идеальная нагрузка - ходьба, просто гуляйте не менее одного часа в день. Забудьте про лифты, делайте зарядку, старайтесь использовать малейшую возможность для увеличения своей физической активности.
* Записывайте все, что съели в течение дня. Следите за суммарным содержанием калорий в пище. Средняя калорийность суточного рациона для мужчин - 2 500 ккал, для женщин - 2 200 ккал. Индивидуально рассчитать оптимальное количество ежедневных калорий сможет врач.
* Соблюдайте режим питания: питайтесь 4—5 раз в день и в одно время, правильно распределяйте калорийность пищи в течение дня:

| **Прием пищи** | **Доля калорийности от суточной** |
| --- | --- |
| **Завтрак** | 25% |
| **Обед** | 35-40% |
| **Полдник** | 10-15% |
| **Ужин** | 25% |

* Промежутки между приёмами пищи - 4 часа. Последний приём 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, орехи и семечки употребляйте в небольшом количестве.
* 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). И переходите на маленькие тарелки.
* Не следует голодать. Еда должна быть вкусной, в достаточном количестве. Ешьте с наслаждением, медленно, тщательно пережевывая пищу.
* Употребляйте пищу в паровом, отварном ипи сыром (салаты) виде.
* Продукты должны обеспечивать чувство насыщения (нежирные сорта мяса, рыбы), создавать ощущение наполнения желудка (овощи, богатые клетчаткой — капуста, морковь, репа, свекла, стебли сельдерея, листья салата и др.), удовлетворять потребность в сладком (ягоды, чай с фруктами, молоком). Ограничивайте поваренную соль.
* Исключайте легкоусвояемые углеводы — сладости (конфеты, пирожные, мороженое, печенье); ограничивайте потребление хлебобулочных изделий, макарон; употребляйте цельнозерновые злаковые продукты питания.
* 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!**