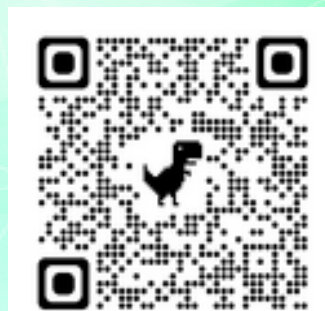


Всемирная организация здравоохранения признала ожирение новой неинфекционной «эпидемией» XXI века. По ее оценкам, более миллиарда человек на планете имеют избыточный вес. В России около 30% лиц трудоспособного возраста имеют ожирение, 25% – избыточную массу тела. Избыточная масса тела в настоящее время рассматривается как независимый фактор риска сердечно – сосудистых заболеваний.

С одной стороны, сама по себе нагрузка избыточным весом приводит к нагрузке на сердечно-сосудистую систему. Сердце вынуждено работать более эффективно, что приводит к увеличению объема сердечной мышцы – гипертрофии миокарда. Из-за лишнего веса постепенно развивается сердечная недостаточность даже без серьезных поражений сосудов.

С другой стороны, при ожирении изменяются обменные процессы в организме: развивается инсулинорезистентность, а инсулин – тот гормон, без которого не может наш организм перерабатывать глюкозу; повышается уровень холестерина, а это может привести к образованию бляшки, вызывающей закупорку сосуда и приводящей к развитию острого коронарного синдрома – инфаркта миокарда или нарушению мозгового кровообращения.

**Хотите узнать о правильном питании и здоровой коррекции веса?
Сканируйте QR-код и переходите на официальный сайт Минздрава ТакЗдорово**



ГБУЗ «Тамбовский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

Адрес: г. Тамбов , ул. Моршанское шоссе 16 Б

Телефон: +7 (4752) 55-93-17

Сайт: zdorovo68.tmbreg.ru

Электронная почта:

tocoz@zdrav.tambov.gov.ru

ВК: <https://vk.com/medproftmb>



Профилактика ожирения



Позаботьтесь о своём здоровье!

Избыточная масса тела и ожирение (заболевание, основным симптомом которого является избыток жировой ткани, локализирующийся в разных зонах, в том числе внутри и вокруг внутренних органов) повышают риск развития целого ряда заболеваний: сердца и сосудов, опорно-двигательного аппарата, сахарного диабета, артериальной гипертензии, органов дыхательной и пищеварительной систем, гормональных и онкологических заболеваний.

Среди наиболее распространенных последствий избыточного накопления жировой массы:

- заболевания сердца и сосудов. Так как увеличивается нагрузка на сердце, возрастает риск инфаркта, инсульта, артериальной гипертензии, атеросклероза и других патологий;
- ухудшение работы дыхательной системы, что приводит к частым простудным заболеваниям, быстрой утомляемости, недостаточному снабжению тканей кислородом;
- эндокринные нарушения — сахарный диабет 2 типа, сбои в работе половых желез, перемены во внешности у женщин и мужчин;
- заболевания органов пищеварительной системы — прежде всего печени и желчного пузыря с развитием холецистита, желчнокаменной болезни, стеатоза печени;
- онкологические заболевания - суммарно 13 видов онкозаболеваний ассоциировано с избыточной массой тела и ожирением. Риск рака молочный железы и простаты увеличивается при избыточной массе тела;
- заболевания опорно-двигательного аппарата, развивающиеся на фоне высокой нагрузки на позвоночник и суставы. К тому же снижение уровня физической активности ведет к ослаблению мышц, нарушению кровообращения в них, а это ухудшает питание костной и хрящевой ткани.

Как рассчитать свою потребность в калориях?

Базовая потребности в калориях (BMR) рассчитывается по формуле Харриса-Бенедикта. Для мужчин эта формула выглядит следующим образом: $BMR = 88,36 + (13,4 \times \text{вес, кг}) + (4,8 \times \text{рост, см}) - (5,7 \times \text{возраст, лет})$. Формула Харриса-Бенедикта для женщин: $BMR = 447,6 + (9,2 \times \text{вес, кг}) + (3,1 \times \text{рост, см}) - (4,3 \times \text{возраст, лет})$.

Для определения полной потребности организма в калориях нужно умножить полученную величину BMR, соответствующую полу, возрасту и весу, на коэффициент дневной активности, который определяется в зависимости от уровня физической активности в течение недели.

Выделяют пять типов физической активности — минимальный уровень (никаких физических нагрузок) – коэффициент 1,2, низкий уровень (физические нагрузки 1-3 раза в неделю) коэффициент 1,375, средний уровень (физические нагрузки 3-5 дней в неделю) – коэффициент 1,55, высокий уровень (физические нагрузки 6-7 раз в неделю) – коэффициент 1,725 и очень высокий уровень (тренировки чаще, чем раз в день) – коэффициент 1,9.

Чтобы потерять 450 г веса, человек должен потреблять на 3500 калорий меньше, чем потратил. Например, чтобы терять 450 г каждую неделю, необходимо поддерживать отрицательный энергетический баланс в 500 калорий в день. Ожирение возникает в результате длительного периода положительного баланса, когда потребление калорий превышает их расход.

Для снижения массы тела необходимо создать отрицательный энергетический баланс. Это можно сделать, уменьшив потребление калорий и/или увеличив физическую активность.

Любое из следующих действий может привести к расходу примерно 500 калорий: бег в течение 45 мин, ходьба в течение 75 мин, езда на велосипеде в течение 90 мин. Важно понимать, что снижение массы тела означает уменьшение количества жира, а не мышечной массы организма.

Поскольку глюкоза может образовываться из аминокислот и из жира, углеводы в диете не считаются необходимыми. Однако в здоровом рационе требуется минимум 100 г углеводов в день, чтобы предотвратить кетоз и чрезмерную потерю электролитов и воды с мочой. Для сохранения мышечной массы организму требуется минимум 0,8 г белка на 1 кг массы тела.

Поскольку при диетах, направленных на снижение веса, уменьшается количество потребляемой пищи, соответственно снижается поступление и других необходимых питательных веществ. Именно поэтому желательно после консультации с врачом принимать поливитамино-минеральные комплексы, чтобы предотвратить недостаток витаминов и минеральных веществ.

Профилактика ожирения включает изменение образа жизни и формирование здоровых привычек:

Здоровое питание:

- Снижение потребления высококалорийной пищи, богатой жирами и сахарами.
- Увеличение потребления фруктов, овощей, цельнозерновых продуктов и полноценных белков.
- Регулярное питание с контролем объема порций.

Физическая активность:

- Регулярные упражнения, такие как ходьба, бег, плавание или занятия в спортзале.
- Минимум 150 минут умеренной или 75 минут интенсивной физической активности в неделю.

Контроль за весом:

- Регулярное взвешивание и контроль массы тела.
- Обращение к врачу при первых признаках набора веса.

Психологическая поддержка:

- Управление стрессом через методы релаксации.
- Психотерапия при необходимости.