

Избыточная масса тела

Избыточный вес тела и, особенно, его крайняя степень - ожирение, являются фактором риска ишемической болезни сердца, артериальной гипертензии, сахарного диабета, онкологических заболеваний.

Оценка массы тела

Для оценки веса (массы) тела рекомендуется пользоваться показателем индекса массы тела (ИМТ). Его вычисляют таким образом: Индекс массы тела = ВЕС (кг) : РОСТ² (м²).

Например: Свой рост в метрах, а не в сантиметрах (т.е. 170 = 1,7), возведите в квадрат (1,7 X 1,7 = 2,89).

Свою массу тела в килограммах (90 кг) разделите на полученное число: 90 : 2,89 = 31,1 Число «31,1» как раз и будет вашим индексом массы тела.

- ИМТ = 19-24 – нормальный вес
- ИМТ = 25-29 – избыточный вес
- ИМТ = 30 и более – ожирение

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 равной или меньшей 27 кг/м² и поддерживать его на достигнутом уровне.

Типы ожирения.

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 ожирением. При абдоминальном ожирении увеличен преимущественно живот и окружность талии. Показателем уже опасного для здоровья сердца и сосудов

абдоминального отложения жира считается величина окружности талии у мужчин 94 см, у женщин 80 см. Окружность талии свыше данных значений указывает на необходимость принять меры для снижения веса тела.

Как снизить вес?

Снижение веса возможно за счет уменьшения калорийности питания и увеличения физической активности. Энергетическая суточная потребность человека зависит от возраста, пола и интенсивности труда. Для мужчин 40-60 лет, работа которых не связана с физическим трудом, она составляет 2000 – 2500 ккал в сутки, для женщин – 1800-2000 ккал в сутки.

Для снижения избыточной массы тела следует снизить суточную калорийность до 1800 - 1600 ккал. Сначала делайте это за счёт «быстрых» углеводов (ограничьте приём в пищу сахара, варенья, кондитерских изделий). Затем старайтесь ограничить крахмалсодержащие продукты (хлеб, каши, макаронные изделия, картофель) и исключить пищу, содержащую большое количество животных жиров.

Постарайтесь выиграть хотя бы 200 ккал. Основу рациона должны составлять постное мясо, рыба, птица, овощи, зелень, фрукты, ягоды.

Избыточная масса тела

Избыточный вес тела и, особенно, его крайняя степень - ожирение, являются фактором риска ишемической болезни сердца, артериальной гипертензии, сахарного диабета, онкологических заболеваний.

Оценка массы тела

Для оценки веса (массы) тела рекомендуется пользоваться показателем индекса массы тела (ИМТ). Его вычисляют таким образом: Индекс массы тела = ВЕС (кг) : РОСТ² (м²).

Например: Свой рост в метрах, а не в сантиметрах (т.е. 170 = 1,7), возведите в квадрат (1,7 X 1,7 = 2,89).

Свою массу тела в килограммах (90 кг) разделите на полученное число: 90 : 2,89 = 31,1 Число «31,1» как раз и будет вашим индексом массы тела.

- ИМТ = 19-24 – нормальный вес
- ИМТ = 25-29 – избыточный вес
- ИМТ = 30 и более – ожирение

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 равной или меньшей 27 кг/м² и поддерживать его на достигнутом уровне.

Типы ожирения.

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 ожирением. При абдоминальном ожирении увеличен преимущественно живот и окружность талии. Показателем уже опасного для здоровья сердца и сосудов

абдоминального отложения жира считается величина окружности талии у мужчин 94 см, у женщин 80 см. Окружность талии свыше данных значений указывает на необходимость принять меры для снижения веса тела.

Как снизить вес?

Снижение веса возможно за счет уменьшения калорийности питания и увеличения физической активности. Энергетическая суточная потребность человека зависит от возраста, пола и интенсивности труда. Для мужчин 40-60 лет, работа которых не связана с физическим трудом, она составляет 2000 – 2500 ккал в сутки, для женщин – 1800-2000 ккал в сутки.

Для снижения избыточной массы тела следует снизить суточную калорийность до 1800 - 1600 ккал. Сначала делайте это за счёт «быстрых» углеводов (ограничьте приём в пищу сахара, варенья, кондитерских изделий). Затем старайтесь ограничить крахмалсодержащие продукты (хлеб, каши, макаронные изделия, картофель) и исключить пищу, содержащую большое количество животных жиров.

Постарайтесь выиграть хотя бы 200 ккал. Основу рациона должны составлять постное мясо, рыба, птица, овощи, зелень, фрукты, ягоды.

Одновременно с диетой **требуется повысить физическую активность**. При большой избыточной массе тела сразу непосильны интенсивные физические тренировки. Оптимальной нагрузкой является ходьба. Человек, имеющий массу тела 100 кг, пройдя 1км, тратит 100 ккал. В дополнение к бытовым нагрузкам пройдите 1км пешком. Постепенно увеличивайте дистанцию до 3 км, и вы израсходуете лишние 300 ккал. Затем вы сможете перейти к более интенсивным видам оздоровительной физкультуры, исходя из ваших предпочтений и функционального состояния организма. Физическая активность 3-5 раз в неделю по 30-60 мин. в зоне безопасного пульса должна стать неотъемлемой частью вашей жизни.

ВНИМАНИЕ! Больным с артериальной гипертонией, заболеваниями сердца и сосудов режим физических нагрузок подбирается врачом индивидуально в соответствии с результатами электрокардиографического теста с физической нагрузкой.

Снижение веса должно быть медленным: на 400-500 граммов в неделю. Это идеальный темп потери «лишних» килограммов. Более быстрое похудание делает чрезвычайно трудным сохранение достигнутого успеха. Чем ближе ИМТ к нормальному, тем лучше, но надо помнить, что небольшие отклонения, связанные со строением тела, возрастом и состоянием здоровья, неизбежны, поэтому разумнее ориентироваться на **«вес хорошего самочувствия»**.

Наиболее простым шагом в снижении калорийности питания может быть уменьшение обычных для конкретного человека порций потребляемых блюд на одну четвертую - одну треть часть. Ведь каждый человек знает, какую порцию того или иного продукта он обычно ест. Поэтому если вы не хотите заниматься вычислениями калорийности питания, **легче всего отказаться от трети (четверти) каждого потребляемого вами блюда**. Эффективен также переход на преимущественное потребление низкокалорийных продуктов вместо высококалорийных.

Советы пациенту по построению рациона при избыточной массе тела:

- Ешьте чуть-чуть меньше, чем тратится (по калорийности)
- Рассчитайте свои энергозатраты
- Взвешивайте продукты, смотрите на этикетки продуктов
- Знайте калорийность продуктов
- Не ограничивайте себя в жизненно важных белковых продуктах
- Ешьте больше овощей и фруктов
- Ограничивайте углеводы, и особенно сахар
- Соблюдайте режим питания (есть не менее 3 раз в день)

Прибавка в весе, объективно необоснованная, требует консультации врача-эндокринолога, который должен исключить эндокринную патологию. Удельный вес людей, страдающих избыточной массой тела из-за эндокринных проблем, составляет не более 5-7%. Беда всех остальных заключается в переедании и малоподвижном образе жизни.

Одновременно с диетой **требуется повысить физическую активность**. При большой избыточной массе тела сразу непосильны интенсивные физические тренировки. Оптимальной нагрузкой является ходьба. Человек, имеющий массу тела 100 кг, пройдя 1км, тратит 100 ккал. В дополнение к бытовым нагрузкам пройдите 1км пешком. Постепенно увеличивайте дистанцию до 3 км, и вы израсходуете лишние 300 ккал. Затем вы сможете перейти к более интенсивным видам оздоровительной физкультуры, исходя из ваших предпочтений и функционального состояния организма. Физическая активность 3-5 раз в неделю по 30-60 мин. в зоне безопасного пульса должна стать неотъемлемой частью вашей жизни.

ВНИМАНИЕ! Больным с артериальной гипертонией, заболеваниями сердца и сосудов режим физических нагрузок подбирается врачом индивидуально в соответствии с результатами электрокардиографического теста с физической нагрузкой.

Снижение веса должно быть медленным: на 400-500 граммов в неделю. Это идеальный темп потери «лишних» килограммов. Более быстрое похудание делает чрезвычайно трудным сохранение достигнутого успеха. Чем ближе ИМТ к нормальному, тем лучше, но надо помнить, что небольшие отклонения, связанные со строением тела, возрастом и состоянием здоровья, неизбежны, поэтому разумнее ориентироваться на **«вес хорошего самочувствия»**.

Наиболее простым шагом в снижении калорийности питания может быть уменьшение обычных для конкретного человека порций потребляемых блюд на одну четвертую - одну треть часть. Ведь каждый человек знает, какую порцию того или иного продукта он обычно ест. Поэтому если вы не хотите заниматься вычислениями калорийности питания, **легче всего отказаться от трети (четверти) каждого потребляемого вами блюда**. Эффективен также переход на преимущественное потребление низкокалорийных продуктов вместо высококалорийных.

Советы пациенту по построению рациона при избыточной массе тела:

- Ешьте чуть-чуть меньше, чем тратится (по калорийности)
- Рассчитайте свои энергозатраты
- Взвешивайте продукты, смотрите на этикетки продуктов
- Знайте калорийность продуктов
- Не ограничивайте себя в жизненно важных белковых продуктах
- Ешьте больше овощей и фруктов
- Ограничивайте углеводы, и особенно сахар
- Соблюдайте режим питания (есть не менее 3 раз в день)

Прибавка в весе, объективно необоснованная, требует консультации врача-эндокринолога, который должен исключить эндокринную патологию. Удельный вес людей, страдающих избыточной массой тела из-за эндокринных проблем, составляет не более 5-7%. Беда всех остальных заключается в переедании и малоподвижном образе жизни.