

ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА, ОЖИРЕНИЕ

СООТВЕТСТВИЕ МАССЫ ТЕЛА НАДЛЕЖАЩЕЙ ОЦЕНИВАЮТ ПО ИНДЕКСУ МАССЫ ТЕЛА

$$\text{Индекс массы тела} = \text{масса тела (кг)} : \text{рост (м)}^2$$

| ИМТ, кг/м ² | 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 |

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

Наиболее неблагоприятный для здоровья тип ожирения — **АБДОМИНАЛЬНОЕ ОЖИРЕНИЕ:**

ОКРУЖНОСТЬ ≥ 102 см у мужчин
ТАЛИИ ≥ 88 см у женщин



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

артериальная гипертония — в 3 раза чаще
сахарный диабет — в 9 раз чаще

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**
- В части случаев:*
- **Психотерапия**
 - **Лекарства для снижения массы тела**
 - **Бариатрическая хирургия**

