

Ожирение считается заболеванием, именно поэтому победить его в одиночку без врача почти невозможно. Избыточная масса тела – начальная и обратимая стадия, которую можно назвать предожирением. Она почти полностью зависит от образа жизни человека. Добиться результатов можно, проявив ответственное отношение к своему здоровью.

Для того, чтобы оценить **степень ожирения**, существует особый критерий – индекс массы тела (ИМТ), который определяется, как соотношение массы тела к росту.

$$\text{ИМТ} = \text{ВЕС (кг)} / \text{РОСТ (м)}^2$$

- Ниже 18,5 – вам бы не помешало набрать несколько килограммов.
- От 20 до 24,9 – ваш вес идеальный, поздравляем!
- От 25 до 30 – у вас избыточная масса тела, вам желательно сбросить несколько килограмм.
- Свыше 30 – у вас ожирение, вам настоятельно рекомендуется снижение массы тела, так как очень выражен риск для здоровья.



Простой объективный показатель риска для вашего здоровья – окружность вашей талии. Риск развития заболеваний возрастает при окружности талии более 102 см у мужчин и более 88 см у женщин.

Еще один показатель, сигнализирующий об опасности для здоровья – индекс талия/бедро, характеризующий распределение жировых отложений в теле (*норма у женщин не более 0,85, у мужчин не более 0,9*).



Информация предоставлена Администрацией г. Хабаровска
680000, г. Хабаровск, ул. Нагишкина, д. 7
тел.: (4212) 40-90-60, факс: (4212) 40-90-61
E-mail: gorzdrav@khabarovskadm.ru
www.здоровыйхабаровск.рф



Сохрани своё здоровье!



**ПРОФИЛАКТИКА
ОЖИРЕНИЯ**



Обычно процесс набора лишнего веса продолжается годами, поэтому избавиться от него быстро очень сложно, а порой и небезопасно. В процессе похудения очень важны системность, регулярность, последовательность и постепенность.

Каких последствий ожирения можно избежать:

- Астмы, ХОБЛ (хроническая обструктивная болезнь легких), бронхита, пневмонии, апноэ во сне
- Жирового гепатоза, желчекаменной болезни, цирроза
- Сахарного диабета
- Сердечной недостаточности, ишемической болезни сердца, гипертонии, варикоза, атеросклероза
- Импотенции, нарушения менструального цикла, бесплодия
- Межпозвоночных грыж, артроза, остеопороза

Все методики похудения основаны на постулатах: меньше ешь, больше двигайся, будь всегда в хорошем настроении.

Для предупреждения набора веса:

- Откажитесь от голодания и диет - это может привести к проблемам со здоровьем!
- Ведите активный образ жизни (ходьба, плавание, танцы – ежедневно не менее 30 минут или 10 тысяч шагов).

Выбирайте правильное питание:

- дробное(4-6 раз в день), в одно и то же время, небольшими порциями. Недопустим отказ от завтрака, последний прием пищи за 3-4- часа до сна;
- ешьте медленно с наслаждением, тщательно пережевывая пищу;
- предпочтение отдайте сырым овощам, фруктам (кроме бананов и винограда), крупам, цельнозерновому хлебу, макаронам из твердых сортов пшеницы, нежирному мясу и курице без кожи, рыбе, нежирным молочным продуктам и кисломолочным продуктам (жирностью 2,5% и ниже);



- максимально сократите употребление продуктов, содержащих сахар, муку высшего сорта, жирного мяса (в т.ч. колбасных изделий, полуфабрикатов, паштетов, холодца), копченостей, консервов;
- откажитесь от маргарина, соусов, фастфуда;
- предпочтение отдавайте негазированной воде, морсам, травяному чаю без сахара.

Калорийность суточного рациона не должна превышать ваши энергозатраты, именно тогда не будет происходить набора веса.

Вовремя избавляйтесь от хронического напряжения, чередуйте периоды интенсивной работы с периодами отдыха, любимыми занятиями, высыпайтесь!