Эпидемия ожирения

За последние 30 лет число людей с избыточным весом и ожирением в мире выросло более чем в 2,5 раза: с 857 млн в 1980 году до 2,1 млрд. Вопреки расхожему мнению американцы больше не являются самой толстой нацией планеты. Пальму первенства у них отобрали мексиканцы. Россия же, по информации центра «Здоровое питание» при Институте питания, занимает в этом списке почетное четвертое место. Около 54% российских мужчин старше 20 страдают от лишнего веса и 15% — от ожирения, и 59% и 28,5% женщин, соответственно.

Обладатели лишних килограммов в разы больше своих ровесников с нормальной массой тела рискуют заработать диабет второго типа, артериальную гипертонию, атеросклероз, инсульт или инфаркт. Основными причинами распространения ожирения среди россиян считаются неправильное питание с преобладанием в рационе насыщенных жиров, а также несоответствие потребляемых калорий и физической активности.

Есть ли лишний вес?

Выяснить, в норме ли вес можно, рассчитав индекс массы тела (ИМТ) по формуле:

массу тела в килограммах разделить на рост в метрах в квадрате.

- В норме этот показатель должен быть от 20 до 25 кг/м кв.
- ИМТ в диапазоне 25-29,9 свидетельствует об избыточном весе.
  - 30-34,9 – ожирение первой степени,
  - до 39,9 – второй,
  - выше 40 – третьей степени.

Ожирение в разы увеличивает риск сахарного диабета, болезней сердечно-сосудистой системы, это серьезная угроза для жизни.

Индекс массы тела	Соотношение между весом и ростом человека
16 и менее	Выраженный дефицит массы
16-18,5	Недостаточная масса тела
18,5-24,9	Нормальная масса тела
25-29,9	Избыточная масса тела (предожирение)
30-34,9	Первая степень ожирения
35-39,9	Вторая степень ожирения
Более 40	Третья степень ожирения (морбидное)

Еще один показатель, который учитывают врачи, при постановке диагноза избыточный вес или ожирение, – **окружность талии**.

Этот показатель у женщин не должен превышать 80 см, а у мужчин - 94 см. Если больше, научно доказано, нарушения углеводного обмена и сердечно-сосудистые заболевания встречаются значительно чаще.

Что делать? – Оздоровить питание!

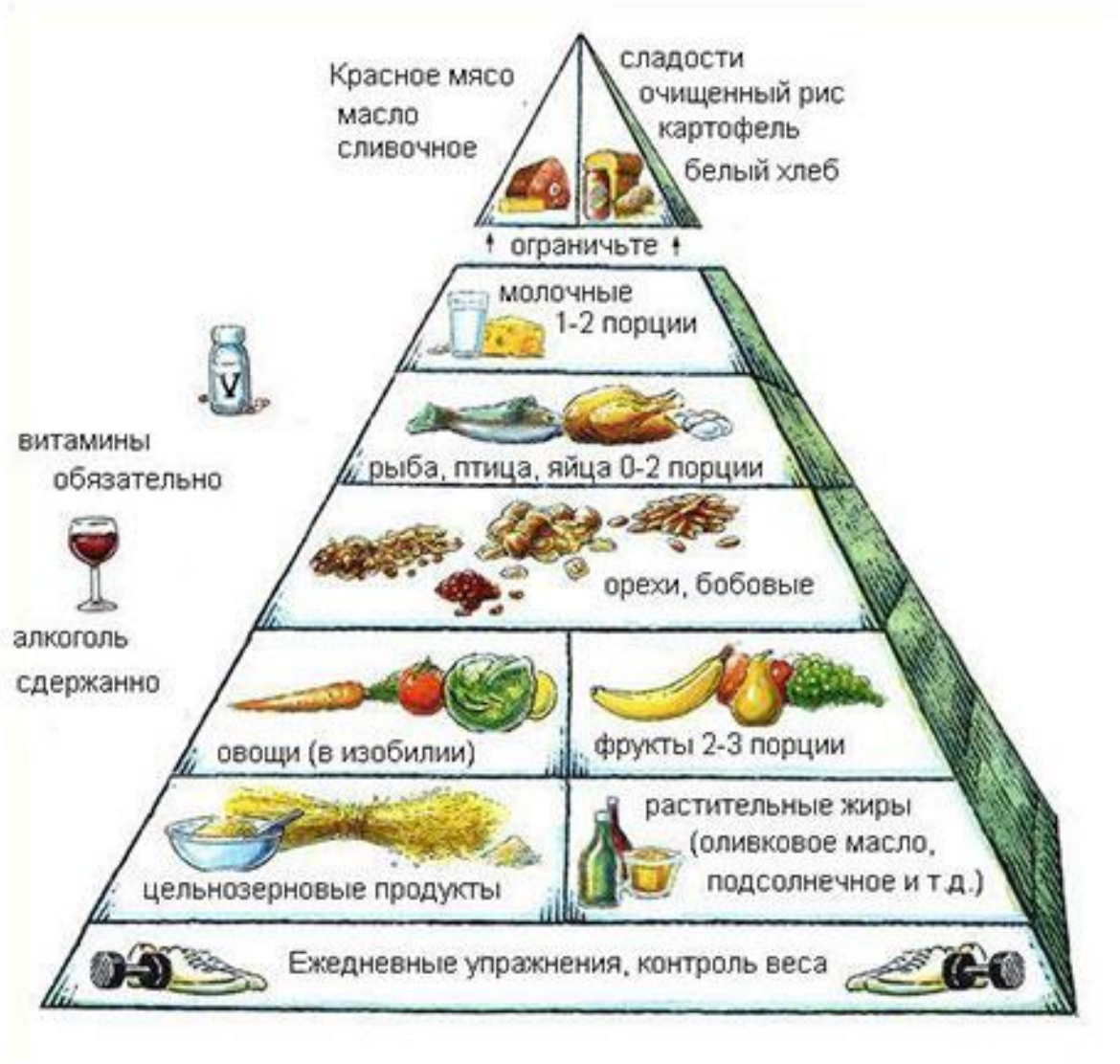
Сбалансированным считается рацион, когда белками обеспечивается 10-15%, жирами – 20-30%, а углеводами 55-70% (до 10% простыми углеводами) калорийности, то есть здоровому человеку необходим **1г белка, 1г жира и 3г углеводов на 1кг нормального веса**.

Источники белка – мясо, рыба и птица. Их нужно потреблять небольшими порциями (90-100г

в готовом виде). Красное мясо (говядину, баранину, свинину) лучше готовить не более 2-3 раз в неделю. В рационе должен быть минимум животных жиров. Предпочтение нужно отдавать нежирным сортам мяса и есть рыбу 2-3 раза в неделю. Потребление поваренной соли – не более 5-6 г в сутки, а фруктов и овощей - не менее 500 г в день, не учитывая картофель. Потребность в углеводах должна удовлетворяться за счет сложных углеводов – 90%, за счет простых – не более 10%. Допустимым считается потребление 30г и менее белого сахара (5-6 кусков) в сутки. Однако лучше заменить его медом (не более 4 - 5ч. л) или сухофруктами, а кондитерские и мороженое – исключить вообще.

Такое питание позволит держать вес под контролем и избежать осложнений, связанных с избыточной массой тела и ожирением.

Также обязательно необходимо увеличить физическую активность. Любыми интенсивными видами активности необходимо заниматься на протяжении 30-60 минут. Тогда будет польза для здоровья от таких занятий.



ОМП
БУ «ЛГБ»