

## ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС

Избыточная масса тела (если она не связана с какими-либо заболеваниями) чаще всего развивается вследствие систематического переедания и недостаточной физической активности. При регулярном превышении суточной калорийности пищи над энергозатратами всего на 200 ккал в день (это 80 г вареной колбасы или 50 г нежирного сыра), за год масса тела может возрасти на 3-7 кг. Таким образом, чем больше мы едим, тем больше должны двигаться.

### ОЦЕНИТЕ СТЕПЕНЬ УПИТАННОСТИ

ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА (ИМТ)

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

Например: ваш вес составляет - 60 кг при росте 160 см.  
ИМТ = 60 кг / (1,6 м x 1,6 м) = 23,4

### СТЕПЕНЬ УПИТАННОСТИ И РИСК РАЗВИТИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ (ССЗ)

СТЕПЕНЬ ОЖИРЕНИЯ	ИМТ	РИСК
Дефицит массы тела	меньше 18,5	Низкий риск для ССЗ
Нормальная масса тела	18,5-24,9	Обычный
Избыточная масса тела	25-29,9	Повышенный
Ожирение I степени	30-34,5	Высокий
Ожирение II степени	35-39,9	Очень высокий
Ожирение III степени	больше 40	Чрезвычайно высокий



Нормальный объем талии у женщин – до 80 см, у мужчин – до 94 см



Если талия **> 94 - повышенный риск** Если талия **> 80 - повышенный риск**  
**мужчин (см) > 102 - высокий риск** **женщин (см) > 88 - высокий риск**

### ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС – ФАКТОР РИСКА

Инсульт.

Болезни сердца и сосудов (артериальная гипертензия, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца).

Храп, остановка дыхания во сне.

Потливость.

Грыжа диафрагмы.

Сахарный диабет.

Болезни печени (жировая дистрофия) и желчного пузыря.

Рак толстой кишки. Миома матки. Аденома простаты.

Мочекаменная болезнь, гипертоническая нефропатия с исходом в хроническую почечную недостаточность.

Мужское и женское бесплодие, осложнения в течение беременности и родов.

Остеоартрозы (бедренные, коленные, голеностопные суставы), остеохондроз.

Варикозное расширение вен.

### С ЧЕГО НАЧАТЬ СНИЖЕНИЕ МАССЫ ТЕЛА? НАЧАТЬ ДЕЙСТВОВАТЬ!

- Проанализировать причины избыточной массы тела. Начать вести дневник питания и делать записи не менее недели. П
- Пересмотреть привычки и состав питания. Сбалансировать калорийность питания по формулам. П

Оптимальная суточная калорийность при умеренной физической активности = нормальный вес для вашего роста (кг) x 37,5

Оптимальная суточная калорийность при низкой физической активности («сидячие» профессии) = нормальный вес для вашего роста (кг) x 32,5

- Повысить физическую активность (не менее 30 минут ежедневно).
- Лекарственную и хирургическую коррекцию веса проводить по медицинским показаниям.

## 10 правил

## рационального питания

Здоровое, разнообразное и сбалансированное питание уменьшает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний!

1. Питайтесь максимально разнообразно!
2. Следите за своим весом.
3. Отдайте предпочтение зерновым и другим продуктам, содержащим клетчатку.
4. Ежедневно съедайте не менее 400 грамм овощей и фруктов.
5. Отдавайте предпочтение нежирным сортам мяса.
6. Сократите потребление животных жиров, заменяя их растительными.
7. Ограничьте потребление сахара и продуктов, его содержащих.
8. Сократите потребление поваренной соли до 5 грамм в день.
9. Исключите употребление спиртных напитков.
10. Готовьте пищу на пару или путем отваривания и запекания.

Изменить жизнь в лучшую сторону в силах каждого!