

Избыточный вес тела и, особенно, его крайняя степень - ожирение, являются фактором повышенного риска болезней сердца и кровеносных сосудов.

Оценка веса

Для оценки веса (массы) тела рекомендуется пользоваться показателем индекса массы тела (ИМТ): $ИМТ = \text{вес в кг} / (\text{рост в м})^2$. Оптимальный ИМТ находится в пределах 18.5-25 кг/м², избыточный вес регистрируется при ИМТ равном или большем 27 кг/м², но меньшем 30 кг/м², ожирение при ИМТ равном или большем 30 кг/м².

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.

Возможные болезни

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 (или центральным) 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.

Снижение веса возможно за счет уменьшения калорийности питания и увеличения физической активности

При оценке калорийности своего питания полезно знать, что средняя суточная калорийность пищи при нормальной массе тела составляет для мужчин, в среднем, составляет 2500 ккал, для женщин - 2000 ккал. Для того чтобы достигнуть уменьшения веса тела следует снизить калорийность рациона до 1800-1200 ккал/сутки то есть примерно на одну треть. Снижение веса должно быть медленным: на 400-800 г в неделю. Это идеальный темп потери «лишних» килограммов. Более быстрое похудание делает чрезвычайно трудным сохранение достигнутого успеха.

Наибольшей калорийностью обладают жиры, за счёт преимущественного снижения потребления которых рационально снижать калорийность питания. При расщеплении в организме 1г жира образуется 9 ккал энергии, при расщеплении белков и углеводов - 4 ккал. Однако снижать потребление жиров меньше 30% калорийности питания, не следует, так как при этом обычно увеличивают потребление быстро усвояемых углеводов в виде сахара, сладостей, мёда. Это также ведёт к повышению массы тела, повышению уровня глюкозы в крови, способствует развитию сахарного диабета типа 2, а также нарушению нормального спектра липидов крови, которые способствуют развитию атеросклероза.

Первым и наиболее простым шагом в снижении калорийности питания может быть уменьшение обычных для конкретного человека порций потребляемых блюд, на одну четвёртую - одну третью 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. Для того, чтобы похудеть, разработаны различные типы диет. Обычно они и основываются на потреблении низкокалорийных продуктов или напитков. Примерами такого подхода являются замена жирных мясных блюд на рыбные, включение «овощных», «фруктовых», «белковых», «рисовых» дней.

Медикаментозное лечение избыточного веса применяется в тех случаях, когда не удалось снизить вес путем уменьшения калорийности питания и повышения физической активности. Существуют медикаментозные препараты разного механизма действия, но они имеют нежелательные побочные явления и должны применяться только под строгим контролем врача

www.gnicpm.ru