

# ОЖИРЕНИЕ - ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА

## КЛАССИФИКАЦИЯ ОЖИРЕНИЯ ПО ИНДЕКСУ МАССЫ ТЕЛА

Индекс массы тела (ИМТ) – это показатель, дающий возможность определить соотношение массы тела и роста человека.

Индекс массы тела = масса тела (кг) : рост (м)<sup>2</sup>

ИМТ, кг/м <sup>2</sup>	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

## ТИПЫ ОЖИРЕНИЯ

Мужской тип («яблоко»)	Женский тип («груша»)
------------------------	-----------------------

- ✓ Избыток жира откладывается в области живота
- ✓ Чаще встречается у мужчин
- ✓ Ассоциируется с метаболическим синдромом, диабетом и сердечно-сосудистыми заболеваниями



- ✓ Избыток жира откладывается в области бедер и ягодиц
- ✓ Чаще встречается у женщин
- ✓ Достоверная связь с метаболическим 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
- ❖ 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

