

За это стоит бороться!

Ожирение — это хроническое заболевание, требующее длительного лечения, направленного на стабильное снижение массы тела, уменьшение частоты сопутствующих заболеваний.

Десять плюсов, которые вы приобретете в результате снижения избыточного веса:

1. Снизится повышенное артериальное давление.
2. Сердце будет работать более экономно, потому что нормализуется частота пульса.
3. Улучшится липидный профиль крови: снизится «плохой» холестерин.
4. При наличии сахарного диабета сахар крови уменьшится.
5. Улучшится работа органов пищеварения.
6. Уменьшится нагрузка на позвоночник, суставы, вены.
7. Чрезвычайные ситуации (операции, травмы) будут проходить с меньшими проблемами.
8. Повысится самооценка, работоспособность, физическая активность.
9. Улучшится психологический статус, появится чувство стабильности, оптимизм.
10. Появится мотивация к закреплению полученного успеха.



Что такое избыточная масса тела?

Избыточная масса тела является независимым фактором риска ишемической болезни сердца. В большинстве случаев она является следствием неправильного питания и малоподвижного образа жизни.

В целом избыточным весом в России страдают более 60 % женщин и 40% мужчин. Эта патология тесно связана с развитием многих заболеваний и патологических состояний, включая ИБС, АГ, сахарный диабет второго типа, дислипидемию, онкологические заболевания.

Индекс Кетле (ИК) является показателем массы тела. Чтобы его рассчитать, измерьте свой вес в килограммах и рост в метрах.

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

ИК = 19-24 — нормальный вес

ИК = 25-29 — избыточный вес

ИК = 30 и более — ожирение

Показателем массы тела также может быть окружность талии (ОТ). ОТ у женщин > 80 см и > 94 см у мужчин — серьезный повод задуматься о своем здоровье.

Более 50% населения в развитых странах имеют избыточный вес, из них 80% страдают алиментарным ожирением, причинами которого являются переедание и малоподвижный образ жизни. Существует симптоматическое ожирение, в основе которого лежат эндокринные или церебральные нарушения, требующие длительного комплексного лечения.

Низкая физическая активность в сочетании с регулярным приемом высококалорийной пищи неизбежно приведут к лишнему весу. Количество потребляемых с пищей калорий и интенсивность физической активности определяют массу тела человека. Если калорийность пищи превышает энерготраты человека — он набирает вес, если наоборот — он худеет. Только при балансе между поступающими с пищей калориями и энерготратами масса тела остается стабильной.



ЧЕЛЯБИНСКИЙ
ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ



ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА

ДАТЬ
ШАНС
ЗДОРОВЬЮ!

МОЖЕШЬ
ТОЛЬКО
ТЫ!!

ТИПЫ ОЖИРЕНИЯ



Ключом к потере лишнего веса является одно условие: количество потребляемых калорий должно быть меньше, чем потраченных.

Локализация жира в определенной части тела является важным фактором, определяющим риск для здоровья. Избыточное накопление жира в области груди и живота – это абдоминальный тип ожирения («яблоко»). Жир накапливается в брюшной полости вокруг внутренних органов. Он пассивно хранит лишние калории и является активной тканью, постоянно выделяющей в кровь свободные жирные кислоты, которые превращаются в «плохой» холестерин, провоцирующий развитие атеросклероза. Этот жир также выделяет гормоны, которые нарушают биохимический баланс и возбуждают аппетит.



В результате повышается риск ишемической болезни сердца, артериальной гипертонии и сахарного диабета.

Несколько меньшую опасность для здоровья представляет женский тип ожирения — «груша», при котором жир накапливается на ягодицах и бедрах.



Определить тип ожирения можно с помощью индекса «талия/бедро»

**Индекс «талия/бедро» (ИТБ) =
окружность талии/окружность бедер**
ИТБ < 0,8 – «груша»
> 0,9 – «яблоко»

МИНУС 500 ККАЛ!

При снижении калорийности питания происходит постепенное использование запасов энергии: сначала глюкозы, затем жиров и, наконец, белков. В первые дни масса тела снижается быстро за счет выведения воды. Затем наступает очередь жиров, снижение массы тела замедляется и энтузиазм, вызванный успехами первых дней, сменяется неоправданным унынием и даже возвращением к прежнему режиму питания.

Нормализация массы тела у пациентов с алиментарным ожирением должна происходить за счет уменьшения жирового компонента.

Энергетическая суточная потребность человека зависит от возраста, от пола и интенсивности труда. Для мужчин 40–60 лет, работа которых не связана с физическим трудом, она составляет 2 000 – 2 500 ккал, для женщин – 1 800 – 2 000 ккал в сутки. У людей, занятых трудом с большими физическими нагрузками, и спортсменов эти цифры могут увеличиваться до 4 000 – 5 000 ккал в сутки.

Для снижения избыточной массы тела рекомендуется снизить суточную калорийность питания до 1 600 ккал. Сначала делайте это за счет «быстрых» углеводов (сахар, варенье, кондитерские изделия и др.). Затем старайтесь ограничить крахмалсодержащие продукты (хлеб, каши, макаронные изделия, картофель) и исключить пищу, содержащую большое количество животных жиров. Постарайтесь выиграть хотя бы 200 ккал. Основу рациона должны составлять постное мясо, рыба, птица, овощи, зелень, фрукты, ягоды. Питание дробное: 5–6 малыми порциями. Принимать пищу надо медленно, тщательно пережевывая.

Одновременно с диетой требуется повысить двигательную активность. При большой избыточной массе тела непосильны сразу интенсивные физические тренировки. Оптимальной нагрузкой является ходьба. Человек, имеющий массу тела 100 кг, пройдя 1 км, тратит 100 ккал. В дополнение к бытовым нагрузкам пройдите 1 км пешком. Постепенно увеличивайте дистанцию до 3 км, и вы израсходуете лишние 300 ккал. Затем вы сможете перейти к более интенсивным видам оздоровительной физкультуры, исходя из ваших предпочтений и функционального состояния организма. Физическая активность 3–5 раз в неделю по 30–60 мин в зоне безопасного пульса должна стать неотъемлемой частью вашей жизни.

Чем ближе ИМТ к нормальному, тем лучше, но надо помнить, что небольшие отклонения, связанные со строением тела, возрастом и состоянием здоровья, неизбежны, поэтому разумнее ориентироваться на «вес хорошего самочувствия».

МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ



Постепенное снижение веса на 400–500 г в неделю считается самым эффективным и безопасным темпом потери лишнего веса. Потребность в активном движении и отказ от лишних калорий помогут не только нормализовать вес, но и удержать его на долгие годы.

Современные методы лечения ожирения:

- Полное обследование состояния здоровья.
- Разработка индивидуальной программы постепенного и стабильного снижения массы тела.
- Лечение сопутствующих заболеваний.
- Программа поддержания веса на достигнутом уровне.
- Хирургические методы.

Прибавка в весе, объективно необоснованная, требует консультации врача, в первую очередь эндокринолога, который должен исключить эндокринную патологию:

- заболевания щитовидной железы (УЗИ щитовидной железы, анализ крови на базовые гормоны);
- дисфункцию надпочечников (УЗИ, анализ крови на специфические гормоны);
- нарушение работы главной железы в организме — гипофиза (анализ крови на гормоны гипофиза, рентгенограмма или компьютерная томография черепа, внутричерепное давление);
- сахарный диабет (анализ крови на сахар).

Эти заболевания могут быть причиной лишнего килограмма, поэтому лечение основного заболевания может привести к нормализации веса.

Удельный вес людей, страдающих избыточной массой тела из-за эндокринных проблем, составляют не более 5–7%.

Беда всех остальных заключается в переедании и малоподвижном образе жизни.

Наиболее эффективный способ похудеть – это «меньше есть и больше двигаться». К сожалению, «таблетки от лишнего веса» наука пока не изобрела.