



# ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА, ОЖИРЕНИЕ

## СООТВЕТСТВИЕ МАССЫ ТЕЛА ОЦЕНИВАЮТ ПО ИНДЕКСУ МАССЫ ТЕЛА

**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

Наиболее неблагоприятный для здоровья тип ожирения —

**АБДОМИНАЛЬНОЕ ОЖИРЕНИЕ:**

**ОКРУЖНОСТЬ** ≥ 102 см у мужчин

**ТАЛИИ** ≥ 88 см у женщин

### Мужской тип («яблоко»)

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



### Женский тип («груша»)

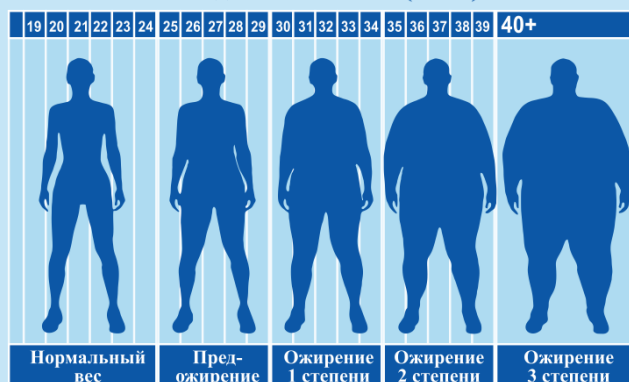
- ✓ Избыток жира откладывается в области бедер и ягодиц
- ✓ Чаще встречается у женщин
- ✓ Достоверная связь с метаболическим синдромом отсутствует



## ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ К СНИЖЕНИЮ МАССЫ ТЕЛА:

- **Постановка реалистичных целей:** снижение массы тела примерно на 400 грамм в неделю
  - **Ведение пищевого дневника**
  - **Снижение калорийности рациона, но не ниже 1200 ккал/сутки**
  - **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**
- В части случаев:**
- **Психотерапия**
  - **Лекарства для снижения массы тела**
  - **Бариатрическая хирургия**

### Индекс массы тела (ИМТ)



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.**