

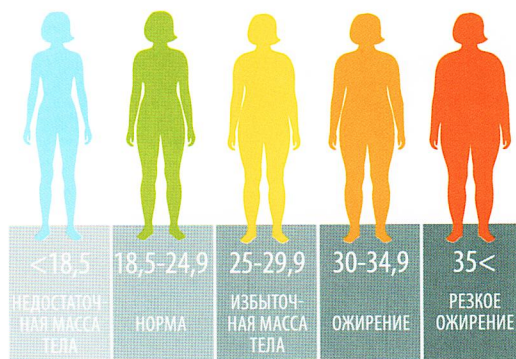
ПРОФИЛАКТИКА ОЖИРЕНИЯ



Казань
2024

ИМТ (индекс массы тела) и ОТ (окружность талии) - величины, позволяющие контролировать риск развития ожирения

ИМТ – это отношение массы тела к длине тела



$$\text{ИМТ} = \frac{\text{Вес в кг}}{(\text{Рост в м})^2}$$

ОТ и риск развития осложнений:

	повышенный	высокий
Женщины	> 80 см	> 88 см
Мужчины	> 94 см	> 102 см

Повышенный ИМТ и ОТ - фактор риска развития:



■ **артериальной гипертензии, ишемической болезни сердца** – происходит отложение жировых клеток вокруг сердца и в стенках кровеносных сосудов ➤ снижается способность сердечной мышцы выталкивать кровь в крупные сосуды ➤ жировая дистрофия сердца;



■ **сахарного диабета 2 типа, ожирения** – метаболические нарушения клетки ➤ снижение реакции на сигналы инсулина ➤ глюкоза не попадает в клетку ➤ высокий уровень глюкозы, инсулина нарушение гормонального баланса;



■ **нарушений опорно-двигательной системы** – увеличивается объем подкожной клетчатки ➤ дополнительная нагрузка на скелет, связки, мышцы ➤ в капиллярах застойные явления ➤ нарушается отток лимфы ➤ нарушение питания костей, хрящей ➤ остеохондроз, артрит;



■ **бронхитов, пневмоний** – жировая клетчатка «подпирает» диафрагму изнутри ➤ дыхание поверхностное ➤ снижение поступления кислорода в кровь;



■ **негативного влияния на центральную нервную систему** - кислородное голодание мозга ➤ патологическая сонливость ➤ снижение умственной работоспособности;



■ **заболеваний желудочно-кишечного тракта, онкологических заболеваний** – растянутость и слабость передней стенки живота ➤ опущение внутренних органов живота ➤ нарушение моторики кишечника ➤ метеоризм, запоры ➤ нарушение обмена и усвояемости питательных веществ ➤ жировое перерождение печени и поджелудочной железы ➤ холецистит, желчекаменная болезнь.

Лицам с избыточной МТ (предожирением) и ожирением рекомендуется:

■ сократить рацион по энергетической ценности (ЭЦ) и промышленным сахарам, добавляемым в пищевые продукты или напитки производителем, поваром или потребителем;

■ соблюдать основные принципы здорового питания (ВОЗ):

1. АДЕКВАТНОСТЬ: потребление энергии = трата энергии.



ПОТРЕБЛЕНИЕ
КАЛОРИЙ
РАВНО
ЗАТРАТАМ
ЭНЕРГИИ

2. СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ:

- Белки / Жиры / Углеводы = 1/1/4 или 60-65 г / 65-70 г / 260-300 г (в 100 г мяса содержится около 17-20 г белка)
- Омега-3 / Омега-6 = 1/5 или 500 мг / 2000-2400 мг

3. РАЗНООБРАЗИЕ: продукты растительного и животного происхождения, фрукты и овощи пяти цветов (белый, зеленый, желтый, фиолетовый, красный).

4. РЕГУЛЯРНОСТЬ: 4-х – 5-и разовое питание, перерыв между приемами пищи 3 - 3,5 часа.

■ ограничение насыщенных жиров (жирное красное мясо, сливочное масло, пальмовое и кокосовое масло, сливки, сыр, свиное сало) и алкоголя;

■ увеличение содержания ненасыщенных жирных кислот – омега-3 (жирная рыба: скумбрия, сардина, сельдь, кижуч, чавыча, кета, горбуша, нерка, лосось, ан-

чоусы; подсолнечное, соевое, рапсовое и оливковое масло; семена и орехи; авокадо);

■ адекватное содержание в рационе белка из оптимальных пищевых источников: 1 г/кг;

■ увеличение содержания пищевых волокон до 30-40 г/сут (овощи и фрукты);

■ заниматься физическими упражнениями (не меньше 30 мин/день), ходить пешком не меньше 10 км/день;

■ контроль содержания сахара, холестерина и липопротеинов в крови, содержания микроэлементов антиоксидантной защиты (цинка, селена) в волосах (ногтях).

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ, 2021 г.) в мире избыточную массу тела (МТ) и ожирение имеют 41 млн детей в возрасте до 5 лет и 340 млн детей и подростков в возрасте 5–19 лет. Во всем мире количество взрослых с избыточной МТ или ожирением составляет 1,9 миллиарда, ежегодно умирают по причине ожирения около 3,4 млн взрослого населения.

В Российской Федерации распространенность ожирения у детей и подростков составляет до

25,3%

Ожирение, появившееся в возрасте до 14 лет, в последующем сопровождается выраженной прибавкой МТ и повышает частоту смерти от сердечно-сосудистой патологии в трудоспособном возрасте и старше на 60%.



Ожирение приводит к инвалидности людей, способствует снижению общей продолжительности жизни.

Адрес ГАУЗ «РЦОЗиМП»: 420021, г. Казань, ул. С. Садыковой, 16
Тел. (843) 278-96-11

Сайт ГАУЗ «РЦОЗ и МП»  rcmp.tatarstan.ru

Сообщество ГАУЗ «РЦОЗ и МП» в ВК  vk.com/rcozimprt

Telegram-канал ГАУЗ «РЦОЗ и МП»  t.me/rcozimprt

Группа в Одноклассниках ГАУЗ «РЦОЗ и МП»  ok.ru/group/61833883549814

© Фолиант, 2024

Отпечатано в ООО «Фолиант». Тираж 10 000 экз.

г. Казань, ул. Восстания, 100, корп. 6130

foliantkazan@mail.ru