

ПРОФИЛАКТИКА ОЖИРЕНИЯ

Ожирение — это хроническое заболевание, характеризующееся избыточным накоплением жировой ткани в организме.

ПРИЧИНЫ ОЖИРЕНИЯ

- Основной причиной ожирения является энергетический дисбаланс, при котором калорийность рациона превышает энергетические потребности организма.
- Факторы, влияющие на развитие ожирения:
 - высококалорийная диета;
 - малоподвижный образ жизни;
 - хронический стресс;
 - нарушение пищевого поведения;
 - наличие некоторых заболеваний;

ЧЕМ ОПАСНО ОЖИРЕНИЕ?

Ожирение может провоцировать развитие многих заболеваний:

- сердечно-сосудистой системы (артериальная гипертония, ишемическая болезнь сердца);
- дыхательной системы (ночное апноэ — синдром остановки дыхания во сне);
- эндокринной системы (сахарный диабет 2 типа, нарушение менструального цикла у женщин и потенции у мужчин);
- органов пищеварения (желчнокаменная болезнь, панкреатит);
- опорно-двигательного аппарата (остеоартроз, подагра);
- некоторых онкологических заболеваний (рак простаты, молочной железы, толстой и прямой кишки) и др.;

Также ожирение может вызвать психологические проблемы (заниженную самооценку).

1 Контроль рациона питания*

- Питайтесь регулярно, желательно в одно и то же время (4-5 раз в день: завтрак, перекус, обед, перекус, ужин).
- Употребляйте ежедневно не менее 400 г разнообразных овощей и фруктов, не считая картофеля.
- Ешьте цельные злаки: кукурузу, просо, овес, пшеницу, неочищенный рис и др.
- Снизьте общее потребление жиров:
 - готовьте пищу на пару или варите;
 - замените сливочное масло на растительные масла, богатые полиненасыщенными жирами, такие как льняное, оливковое, рапсовое, кукурузное и подсолнечное;
 - употребляйте в пищу молочную продукцию со сниженным содержанием жиров;
 - обрезайте видимый жир с мяса;
 - избегайте продуктов, которые содержат трансжиры: колбас, печенья, вафель и др.
- Выбирайте полезные белковые продукты: рыбу, нежирное красное мясо, птицу, бобовые.
- Уменьшите потребление сахаров: используйте для утоления жажды бескалорийные напитки — питьевую воду, кофе и чай — без молока и сахара, замените сладости на свежие фрукты и овощи.
- Употребляйте менее 5 г соли в день.
- Исключите алкоголь.

2 Регулярные занятия физической активностью не менее 30 минут в день

- Выберите тот вид физической активности, который Вам по душе: ходьба, плавание, танцы, лыжные прогулки и др.

3 Соблюдение энергетического баланса: энергетическая ценность рациона должна быть равна энергозатратам организма

- Потребности в энергии у каждого организма индивидуальные: зависят от возраста, пола, веса, физической активности и состояния здоровья. Один из способов определить объем рациона питания — рассчитать по формуле расчета калорийности Харриса- Бенедикта**:

Мужчины:

$$\text{БМ} = (66 + [13,7 \times \text{вес (кг)}] + [5 \times \text{рост (см)}] - [6,76 \times \text{возраст}]) \times \text{КФА}$$

Женщины:

$$\text{БМ} = (655 + [9,6 \times \text{вес (кг)}] + [1,8 \times \text{рост (см)}] - [4,7 \times \text{возраст}]) \times \text{КФА}$$

Физическая активность	Коэффициент
минимальная активность/ сидячий образ жизни	1,2
тренировки 1-3 раза в неделю	1,3
тренировки 3-5 раз в неделю	1,6
тренировки ежедневно	1,7
тяжелая физическая работа/ тренировки 2 раза в день	1,9

4 Своевременное избавление от хронического напряжения

- Чередуйте периоды интенсивной работы с периодами отдыха, любимыми занятиями, высыпайтесь.