

# ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА, ОЖИРЕНИЕ

СООТВЕТСТВИЕ МАССЫ ТЕЛА НАДЛЕЖАЩЕЙ 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 |

## Мужской тип («яблоко»)

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

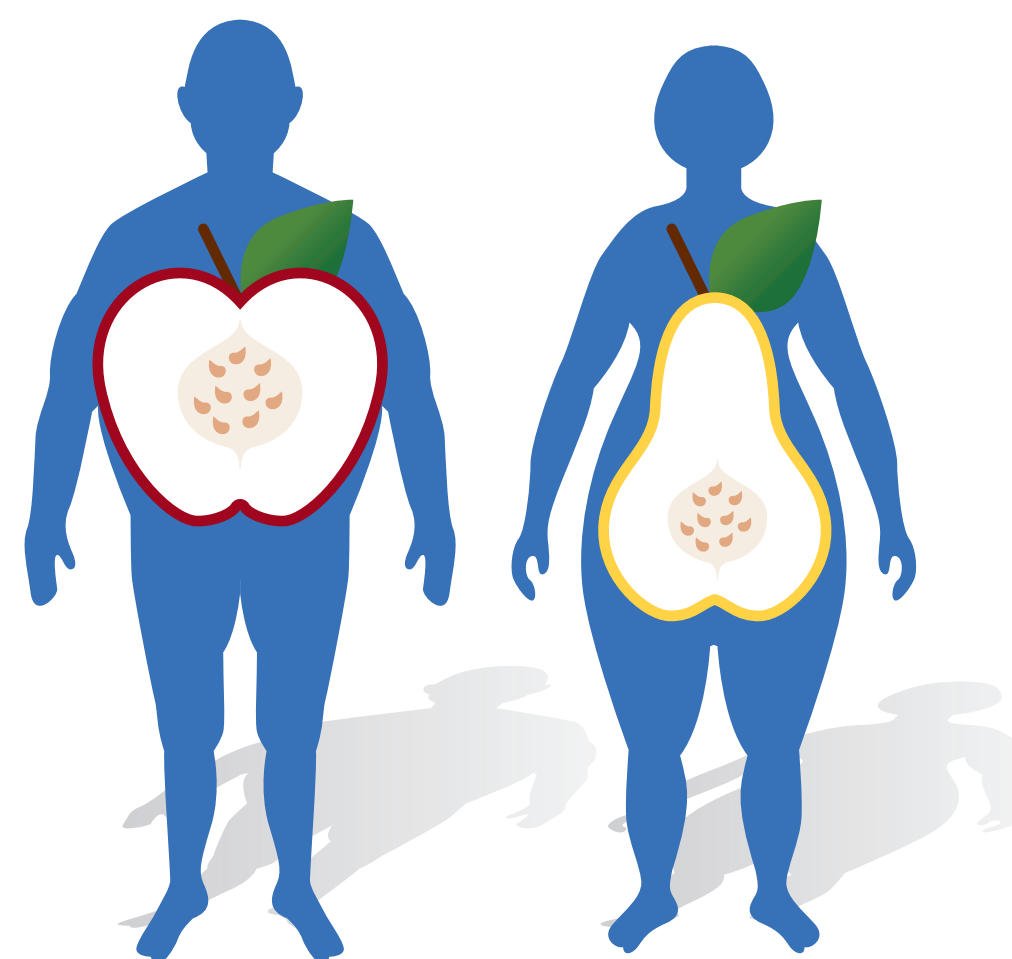
## Женский тип («груша»)

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

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**
- **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

