



Памятка для населения

ПИТАНИЕ И ОЖИРЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА



Ожирение – одно из самых распространённых во всём мире заболеваний, проявляющееся нарушением общего энергетического баланса организма, обмена веществ, избыточным отложением жира в тканях, особенно в подкожно жировой клетчатке. Всемирная организация здравоохранения особо подчёркивает, что человечество стоит на пороге глобальной эпидемии избыточного веса и ожирения. По масштабам распространённости от ожирения на планете страдает более 1 миллиарда человек. Люди, употребляющие богатую белком пищу, менее склонны к ожирению. «Лишние» калории, которых мы потребляем больше, чем сжигаем в процессе жизнедеятельности, преобразуются в жир и откладываются там, где нам меньше всего хотелось бы. Пища богатая углеводами, к которым относятся все сладкие, сахаросодержащие продукты, сдобная выпечка, пирожные, конфеты, мороженое, не только содержит большое количество калорий, но и вызывает усиленное образование поджелудочной железой.

Люди, страдающие ожирением, подвержены целому ряду тяжёлых заболеваний. Известно, что гипертоническая болезнь развивается у больных ожирением в 2-3 раза чаще, а ишемическая болезнь сердца, стенокардия – в 3-4 раза чаще, чем у лиц с нормальной массой тела. Такие грозные заболевания, как инфаркт миокарда, кровоизлияние в мозг (инсульт), сердечная недостаточность у больных ожирением встречается в 2-3 раза чаще, а сахарный диабет – в 10 раз чаще, чем у нормальных людей.

КЛАССИФИКАЦИИ ОЖИРЕНИЯ

В зависимости от причин возникновения выделяют несколько форм ожирения: **алиментарную, гипоталамическую и эндокринную:**

- **Алиментарно-конституционное ожирение** является наиболее распространённым. При этой форме возникают повышение аппетита, привычное переедание, ведущее к отложению жира в жировой клетчатке. Ожирение наблюдается у больных относительно более позднего возраста (старше 40 лет) и значительно чаще у женщин, чем у мужчин. Отложению жира также способствует привычка ложиться отдыхать после обеда. Нарушение питания иногда связано с профессиональными особенностями (артисты, официанты), когда наиболее обильное питание переносится на вечернее время, при этом часто употребляется алкоголь.
- **Гипоталамическое ожирение** развивается при повреждении гипоталамуса.
- **Эндокринное ожирение** встречается гораздо реже и связано с нарушением функций эндокринных желез (поджелудочная, щитовидная, гипофиз, половые железы). В этих случаях необходимо специальное обследование эндокринологом. Кроме назначения эндокринолога, этим пациентам показана диетотерапия.
- **Ятрогенное или медикаментозное форма ожирения**, развитию которой способствует приём ряда лекарственных препаратов – кортикостероидов, некоторых антидепрессантов, нейрелептиков, контрацептивов и т.п.

Также существует классификация ожирения по типу локализации жировой ткани в организме

Учитывая специфическое распределение жировой ткани в организме, выделяют три формы ожирения:

- по верхнему типу или **андроидное ожирение;**
- по нижнему типу или **гиноидное ожирение;**
- **смешанное** или **промежуточное ожирение.**



При верхнем типе (тип «яблоко») ожирения жировые отложения локализуются преимущественно в верхней части тела, в основном – в области живота, шеи, лица. Данный тип ожирения характерен для мужчин, у женщин можно встретить такой тип ожирения в период менопаузы. Развивается он после полового созревания.

Гиноидный тип (тип «груша») ожирения характеризуется локализацией жировой ткани в нижней части тела (в бедренной и ягодичной областях) и чаще наблюдается у представительниц женского пола, фигура которых приобретает «грушеобразную» форму. Развивается чаще всего с раннего детства.

Для смешанного типа ожирения характерна тенденция относительно равномерного распределения жировой ткани по организму



Существует простой и достаточно точный способ оценки характера распределения жира – измерение окружности талии. Риск метаболических нарушений и развития таких заболеваний, как артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет, возрастает, если окружность талии у женщин более 80 см., а у мужчин – более 94 см.

КАК ПОДСЧИТАТЬ КОЛИЧЕСТВО ЖИРОВОЙ ТКАНИ В ОРГАНИЗМЕ И ГДЕ ГРАНИЦЫ НОРМЫ

Для определения избыточного веса используется расчёт индекса массы тела (ИМТ). Этот показатель рассчитывается по следующей формуле: отношение массы тела (в кг) к росту (в м²). Например, если вес 90 кг, а рост 160 см. (1,6м), то рассчитываем ИМТ.

$$\text{ИМТ} = \frac{90}{1,6^2} = 35,5 \text{ кг/м}^2$$

Идеальным считается ИМТ, равный у женщин 19-24 кг/м², а у мужчин 19-25 кг/м².

ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА (ИМТ)	ТИПЫ МАССЫ ТЕЛА
меньше 18,5 кг/м ²	Дефицит массы тела
от 18,5 – 24,9 кг/м ²	Нормальная масса тела
от 25,0 – 29,9 кг/м ²	Избыточная масса тела
от 30,0 - 34,9 кг/м ²	Ожирение I степени
от 35,0 – 39,9 кг/м ²	Ожирение II степени
больше или равно 40 кг/м ²	Ожирение III степени

КАКОВЫ ПРИЧИНЫ ОЖИРЕНИЯ

Основной причиной ожирения у взрослых, и детей является переедание и малоподвижный образ жизни. Постоянное переедание ведёт к нарушениям в работе центра аппетита в головном мозге, и нормальное количество съеденной пищи уже не может подавить в нужной степени чувство голода. Такой человек вынужден переесть, чтобы не испытывать постоянного голода.

Вторым важнейшим фактором, приводящим к развитию ожирения, является низкая физическая активность, когда даже нормальное количество принимаемой пищи является избыточным, так как калории, поступившие в организм, с едой, не «сжигаются» в процессе физических нагрузок, а превращаются в жир.

Ещё одним значительным фактором, способствующим развитию ожирения, является неправильный режим питания и чрезмерное употребление алкоголя. В последние годы неопровержимо доказано, что алкоголь, даже в небольших дозах, резко вмешивается в работу поджелудочной железы. Регулярно приём алкоголя практически всегда ведёт к развитию ожирения.



Лучший способ избавиться от лишнего веса – изменить своё пищевое поведение (привычки питания) и вести более активный образ жизни



ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СНИЖЕНИЮ МАССЫ ТЕЛА:

1. Сделайте ваше питание разнообразным, чтобы организм получал все необходимые питательные вещества.
2. Уменьшайте калорийность пищи за счёт:
 - ограничения насыщенных жиров (жиров животного происхождения) – не более 1/3 от общего жира;
 - приготовление блюд на пару, запекания или с добавлением небольшого количества растительного масла;
 - ограничения потребления продуктов, богатых холестерином (содержание холестерина в суточном рационе не должно превышать 200-250 мг). Выбирайте нежирное мясо, рыбу, курицу без кожи.
3. Избегайте длительных перерывов между приёмами пищи. Оптимальным считается 5-кратный режим питания малыми порциями, при появлении чувства голода перекусывайте несладкими фруктами или пейте воду.
4. Старайтесь не переесть! Ешьте медленно, хорошо пережёвывая пищу. Если есть быстро, чувство насыщения отстает от количества поглощаемой пищи и человек переедает. Выпейте перед едой стакан столовой или минеральной воды без газа – она заполнит желудок и немного утолит голод. Положите в тарелку сразу всю порцию еды и откажитесь от добавки.
5. Включайте в рацион салаты из овощей и фруктов, богатых пищевыми волокнами.
6. Употребляйте фрукты, овощи и ягоды в свежем виде, не менее 400-600г в день.
7. Снижайте потребление сахара, сладостей, выпечки. Хлеб выбирайте из муки грубого помола или с отрубями.
8. В течение недели нужно проводить 1 разгрузочный день, например фруктово-овощной.
9. Употребляйте нежирное молоко, кефир (до 1%), йогурт, творог, блюда из овсяной крупы (100г овсянки в день снижают уровень плохого «холестерина» на 14%).
10. Используйте соль с пониженным содержанием натрия; вместо соли лучше добавлять пряности.
11. Порция гарнира должна быть не более 4-6 столовых ложек.
12. Последний приём пищи должен быть за 4 часа до сна, но не позднее 20.00
13. Сбросить вес и поддерживать его на должном уровне непросто. Постепенно снижайте вес на 400-500 г в неделю, пока не достигните желаемого результата. Такой темп обеспечивает его снижение на 10% от исходного за полгода.
14. Исключите или снизьте потребление алкоголя.
15. Ежедневно занимайтесь спортом и гуляйте на свежем воздухе.



Когда правильное питание войдёт в привычку, а это происходит примерно через месяц, для вас уже не будет вопроса, что и сколько есть. Главное – не лениться и по-настоящему обрадоваться новому стройному и красивому телу, а также знать, что правильное питание – это не диета, это привычка на всю жизнь!

Поддерживая вес в оптимальных рамках, вы будете лучше себя чувствовать, снизите риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета, а значит, улучшите качество своей жизни.