

# Долой лишние килограммы



Избыточный вес тела и особенно его крайняя степень – ожирение являются фактором повышенного риска болезней сердца и кровеносных сосудов.

## Оценка веса

Для оценки веса (массы) тела рекомендуется пользоваться показателем индекса массы тела (ИМТ):  $ИМТ = \text{вес в кг} / \text{рост в м}^2$ . Оптимальный ИМТ находится в пределах 18,5–25 кг/м<sup>2</sup>, избыточный вес регистрируется при ИМТ равном или больше 27 кг/м<sup>2</sup>, но меньше 30 кг/м<sup>2</sup>. Если ИМТ равно или больше 30 кг/м<sup>2</sup>, то говорят об ожирении.

Человеку с избыточной массой тела рекомендуется снизить вес, в идеале – до оптимального. Если это трудно, то рекомендуется снизить общий вес на 10% от исходного или до ИМТ равной или меньше 27 кг/м<sup>2</sup> и поддерживать его на достигнутом уровне.

## Возможные болезни

Люди с преимущественным отложением жира в брюшной полости, то есть с так называемым абдоминальным (или центральным) ожирением, наиболее подвержены болезням сердца и сосудов, а

также сахарному диабету. При такой форме ожирения увеличены преимущественно живот и окружность талии. Показателем опасного для здоровья сердца и сосудов абдоминального отложения жира считается величина окружности талии у мужчин 94 см, у женщин 80 см. Показатели выше данных значений указывают на необходимость принять меры для снижения веса тела.

### **Снижение веса за счет уменьшения калорийности питания и увеличения физической активности**

Средняя суточная калорийность пищи при нормальной массе тела составляет для мужчин в среднем 2500 ккал, для женщин – 2000 ккал. Чтобы уменьшить вес тела, следует снизить калорийность рациона до 1800–1200 ккал/сутки, то есть примерно на одну треть. Снижение веса должно быть медленным, на 400–800 г в неделю. Это идеальный темп потери «лишних» килограммов. Более быстрое похудение делает чрезвычайно трудным сохранение достигнутого успеха.

Наибольшей калорийностью обладают жиры, поэтому рационально снижать калорийность питания за счет них. При расщеплении в организме 1 г жира образуется 9 ккал энергии, при расщеплении белков и углеводов – 4 ккал. Однако снижать потребление жиров меньше 30% калорийности питания не следует, так как при этом обычно увеличивают потребление быстро усвояемых углеводов в виде сахара, сладостей, меда. Это также ведет к повышению массы тела и уровня глюкозы в крови, способствуя развитию сахарного диабета 2 типа, а также нарушению нормального спектра липидов крови и развитию атеросклероза.

Первым и наиболее простым шагом в снижении калорийности питания может быть уменьшение обычных для конкретного человека порций потребляемых блюд, на одну четвертую – одну треть часть. Эффективен также переход на преимущественное потребление низкокалорийных продуктов вместо высококалорийных. Для похудения разработаны разные типы диет. Обычно они основываются на потреблении низкокалорийных продуктов или напитков. Например, замена жирных мясных блюд на рыбные,

включение «овощных», «фруктовых», «белковых», «рисовых» дней.

Медикаментозное лечение избыточного веса применяется, когда не удалось снизить вес путем уменьшения калорийности питания и повышения физической активности. Медикаментозные препараты имеют побочные явления, поэтому и должны применяться только под строгим контролем врача.