

Для оценки соответствия массы человека и его роста и косвенной оценки, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной используется индекс массы тела (ИМТ).

Он рассчитывается по формуле:

$$I = m / h^2$$

где:

- m — масса тела в килограммах
- h — рост в метрах,

В соответствии с рекомендациями ВОЗ разработана следующая интерпретация показателей ИМТ:

Индекс массы тела

Соответствие между массой человека и его ростом

16 и менее

Выраженный дефицит массы тела

16—18,5

Недостаточная (дефицит) масса тела

18,5—24,99

Норма

25—30

Избыточная масса тела (предожирение)

30—35

Ожирение

35—40

Ожирение резкое

40 и более

Очень резкое ожирение

Ожирение - это хронический недуг, который возникает в из-за чрезмерного количества жира, накопленного в организме. Обмен веществ нарушается, неизрасходованная энергия, поступающая в избытке вместе с продуктами, превращается в жировые отложения. Полнота негативно влияет на здоровье человека и может привести к развитию ряда заболеваний. Установлено, что ожирение сокращает продолжительность жизни в среднем на семь лет, а степень риска умереть от болезней сердца в возрасте 40–50 лет у людей с лишним весом выше в два раза по сравнению с людьми, имеющими нормальную массу тела. Смертность у больных ожирением женщин выше на 25–35 %, а у мужчин – на 35–42 %. Превышение веса на 40 % (от нормального) повышает риск возникновения опухолей у женщин на 55 %, у мужчин – на 33 %.

Причин развития ожирения много. Одна из них – переедание при малоподвижном образе жизни, ведущее к возникновению алиментарно-обменного ожирения. Скорость развития ожирения зависит от количества «избыточной» пищи и от степени нарушения регуляции жирового обмена. Даже небольшое, но регулярное переедание со временем может привести к ожирению. Так, лишние 100 ккал в день (дополнительные 50 г хлеба, или 25 г сахара, или 50 г сливочного мороженого, или 250 мл пива, или 12 г свиного сала) приводят к отложению 10 г жира, в месяц это составляет 300 г, а в год – более 3 кг, за 3–5 лет это дает 9-15 кг избыточного веса.

При ожирении интенсивность распада жира в жировой ткани снижается, и избыточное поступление пищи способствует дальнейшему накоплению жира. Избыточное потребление пищи особенно вредно и опасно после 40–45 лет, когда в организме происходят возрастные изменения, снижается деятельность желез внутренней секреции, уменьшаются интенсивность обмена веществ и энергозатраты.

Другой причиной развития ожирения, составляющей 20–30 % от всех его форм, могут быть эндокринные заболевания: недостаточность щитовидной железы, заболевания половых желез, повышение функции коры надпочечников и т. д. При таком ожирении избыточный жир преимущественно откладывается в области лица, шеи и туловища, конечности не изменяются или даже худеют.

Еще одной причиной накопления лишнего жира может быть врожденная тенденция к чрезмерной выработке инсулина при потреблении определенных продуктов. Дело в том, что инсулин не только регулирует уровень сахара в крови, но и является мощным стимулятором отложения жира «про запас».

Развитию ожирения способствует пища с легкоусвояемыми углеводами (глюкозой, фруктозой, сахарозой), нерегулярное питание, обильные приемы пищи, злоупотребление алкогольными напитками, а также малоподвижный образ жизни.

В борьбе с ожирением используются различные методы: лекарственные, физиотерапевтические, хирургические; биологически активные добавки, одежда для похудения (пояс, шорты). Но первостепенным все же остается регулирование питания. Существует множество специальных диет, которые имеют свои достоинства и недостатки. Некоторые специалисты рекомендуют голодание как действенный способ борьбы с ожирением.

Для лечения ожирения широко используются специальные низкокалорийные диеты (не больше 2000 ккал в день), основанные на следующих принципах:

- Потребление малокалорийной, но значительной по объему пищи: сырые овощи и фрукты. Снижение калорийности рациона на 40 % от нормальной потребности.
- Ограничение в рационе быстрорастворимых и быстро-всасывающихся углеводов, так как они в организме легко превращаются в жир. Запрет распространяется на конфеты, шоколад, кондитерские изделия, мороженое и т. д.
- Растительные жиры должны составлять 50 % (это примерно по 30–35 г) от общего количества потребляемых жиров. Ограничить продукты, богатые холестерином (икра, внутренние органы животных).
- Питание должно быть дробным – 5-6-разовым, причем основное потребление калорий должно приходиться на утро и день. Исключить из рациона продукты и блюда, возбуждающие аппетит (алкоголь, горчица, хрен, перец; острые, соленые, копченые и пряные блюда и закуски и т. п.).
- Ограничение потребления соли (до 5 г) и жидкости (до 1–1,5 л) в сутки. Это заставляет организм расщеплять жир и превращать его в воду.
- Введение разгрузочных дней (яблочных, арбузных, молочных, кефирных, огуречных и других).
- Не принимать большое количество пищи после 18 часов (можно съесть легкий салат с цельнозерновым хлебом, выпить натуральный сок с мякотью, на ночь выпить

стакан теплого молока или обезжиренного кефира).

- Периодически (при отсутствии противопоказаний) применять лечебное голодание (1–3 раза в месяц).

При ожирении весьма важны витамины. Они необходимы для улучшения обмена веществ. Если витамины не поступают в достаточном количестве в организм, то можно по рекомендации врача начать принимать специальные витаминные добавки. Людям с ожирением необходимы витамины группы В, витамин С, Е, А, К. Некоторые поливитаминные комплексы содержат омега-3 жирные кислоты, которые помогают снизить вес и нормализуют уровень сахара в крови.

Если вы страдаете ожирением, физическая активность жизненно необходима, потому что она поможет вам сохранить и увеличить мышечную массу, теряя при этом жировые запасы. И поскольку мышечная ткань требует более высокого уровня метаболизма и быстрее сжигает калории, если вы при этом едите здоровую пищу в соответствии с продуманным планом питания, упражнения ускоряют процесс похудения.

Физические упражнения нормализуют кровяное давление и могут помочь предотвратить диабет второго типа.

Активный образ жизни также помогает улучшить эмоциональное состояние, уменьшить аппетит, решить проблемы со сном, повысить гибкость и снизить уровень холестерина в крови.

Прогулка — отличный вариант для людей с ожирением. Пешая прогулка должна начинаться с небольших нагрузок, скажем, с 30 минут в день несколько раз в неделю и постепенно увеличиваться до более длительных ежедневных походов.

Проконсультируйтесь с врачом перед тем, как следовать любой программе упражнений.