

Ничего лишнего

С проблемой лишнего веса сталкиваются в любом возрасте. Избыточное потребление, заболевания и другие факторы провоцируют патологическое накопление жировой ткани.

По результатам исследования Росстата, 62% взрослых и 31% детей имеют избыточный вес, а каждый пятый из них – ожирение.

НА ВСЕМ ГОТОВОМ

Проблема приобрела глобальный масштаб в том числе и из-за изменения пищевых привычек общества. Готовые блюда (от фастфуда до замороженных продуктов и консервации) позволяют экономить время и становятся удобным решением для многих семей. Полезны они не всегда, зато в большинстве случаев очень калорийны. Несоответствие количества потребляемой и расходуемой энергии и приводит к ожирению. В группе риска – люди с малоподвижным образом жизни, склонные к перееданию, беременные. Чтобы избежать проблем, важно скорректировать рацион и степень физической активности.

ВНИМАНИЕ К ДЕТАЛЯМ

Накопление жировой ткани может быть симптомом другого заболевания, которое трудно или невозможно победить самостоятельно. Например, генетические нарушения работы ферментов, гормональные сбои, следствие приема лекарств. В таком случае кроме лишних

килограммов пациента беспокоят жажда, головокружения, дрожь в конечностях, расстройство сна, сухость кожи. С такими симптомами стоит обратиться к терапевту, эндокринологу или нутрициологу. Оценить риски поможет определение индекса массы тела (ИМТ) или измерение окружности талии.

ТИПЫ ОЖИРЕНИЯ

Абдоминальный. Также его называют верхним или мужским. Лишние ки-

ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА (ИМТ) ЯВЛЯЕТСЯ ПРИБЛИЗИТЕЛЬНЫМ КРИТЕРИЕМ, НО ПОМОГАЕТ ВРАЧАМ ПРИ ПЕРВИЧНОЙ ДИАГНОСТИКЕ И ОЦЕНКЕ РИСКОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ. ОН РАССЧИТЫВАЕТСЯ ПО ФОРМУЛЕ: ВЕС ТЕЛА (КГ) ДЕЛИМ НА РОСТ (М) В КВАДРАТЕ.

НАПРИМЕР, ВАШ ВЕС 65 КГ, А РОСТ – 1,7 М. РАСЧЕТ БУДЕТ ТАКИМ: $65 : 2,89 = 22,4$.

УНИВЕРСАЛЬНАЯ ФОРМУЛА ПОДХОДИТ ДЛЯ ЛЮДЕЙ СРЕДНЕГО РОСТА (ОТ 1,55 ДО 1,75 М) В ВОЗРАСТЕ ОТ 20 ДО 65 ЛЕТ.

- Норма – ИМТ в пределах 18,5–24,9.
- Избыточный вес – 25–29,9.
- Ожирение I степени – 30–34,9.
- Ожирение II степени – 35–39,9.
- Ожирение III степени – от 40 единиц и выше.

По прогнозам ВОЗ, к 2030 году 60% (3,3 млрд человек) населения Земли будут иметь избыточный вес и ожирение.

лограммы скапливаются в области груди и талии. Сопровождается метаболическими нарушениями, связанными с повышением концентрации инсулина, которые долгое время могут протекать бессимптомно. Повышается риск развития атеросклероза сосудов, артериальной гипертензии и сахарного диабета II типа.

Бедренно-ягодичный, он же нижний или женский. Способствует появлению болезней суставов и варикозному расширению вен. Страдает выделительная система, могут образовываться камни в почках.

Смешанный. Характеризуется равномерным распределением жировой ткани в верхней и нижней частях тела. Его сопровождают патологии, сопутствующие обоим типам.

НАЙТИ ВЫХОД

Лечение всегда индивидуально. Врач направит на анализы, изучит историю болезни и набора веса. Иногда достаточно изменить пищевые привычки, определить объем и вид физических нагрузок. В некоторых случаях потребуются медикаменты или хирургическое вмешательство. Главное, чтобы снижение веса происходило постепенно. Это позволит снизить риск для здоровья и облегчить течение сопутствующих заболеваний.

Анна Герасименко
style@antennatv.ru



НАШ КОНСУЛЬТАНТ
эксперт Центра молекулярной диагностики СМД ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора
КИРА ГЛИНКА

ОКРУЖНОСТЬ ТАЛИИ И РИСК РАЗВИТИЯ ОСЛОЖНЕНИЙ

	Повышенный	Высокий
Мужчины	94	102
Женщины	80	88