



ККЗОЗиМП

Избыточная масса тела и ожирение

ВРАЧ ПО МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКЕ ТАЗАЯН А.Р.

ВРАЧ ПО МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКЕ КЛИМОВА В.В.

Почему современные люди едят больше чем могут потратить?

Окружающая среда (доступность, изобилие, маркетинг, техногенная революция)

Увеличение размера порции

Отсутствие режима питания и культуры питания

Нарушение пищевого поведения, стресс, нарушения сна

Недостаточное употребление «полезных» продуктов и избыточное потребление соли, добавленных сахаров и насыщенных жиров

Незнание об истинной калорийности продуктов

Незаметные калории



Избыточная масса тела и ожирение — это заболевания, основным симптомом которых является избыток жировой ткани (жировых отложений), который локализуется в разных зонах, в том числе и вокруг/внутри внутренних органов.

Среди наиболее распространенных последствий избыточного накопления жировой массы:

- заболевания сердца и сосудов. Возрастает риск инфаркта, инсульта, артериальной гипертензии, атеросклероза и других патологий;
- ухудшение работы дыхательной системы;
- эндокринные нарушения — сахарный диабет 2 типа, сбои в работе половых желез, перемены во внешности у женщин и мужчин;
- заболевания органов пищеварительной системы — прежде всего печени и желчного пузыря с развитием холецистита, желчнокаменной болезни, стеатоза печени;
- онкологические заболевания - суммарно 13 видов онкозаболеваний ассоциировано с избыточной массой тела и ожирением.
- заболевания опорно-двигательного аппарата, развивающиеся на фоне высокой нагрузки на позвоночник и суставы. К тому же снижение уровня физической активности ведет к ослаблению мышц, нарушению кровообращения в них, а это ухудшает питание костной и хрящевой ткани.

Основная причина развития избыточной массы тела и ожирения — нарушение баланса между потребляемой и расходуемой организмом энергией, когда при высокой энергетической ёмкости пищи (еда, богатая жирами и углеводами) наблюдается низкая физическая активность и сидячий образ жизни.

Есть и социальные факторы, которые приводят к набору массы тела. На пищевых привычках сказывается и хронический психоэмоциональный стресс, «заедание» эмоций.



В основе диагностики лежит такое понятие, как индекс массы тела (ИМТ) — отношение массы тела (в килограммах) к квадрату роста (в метрах). Критерий ИМТ является простым и легко применимым показателем даже в домашних условиях.

Для самодиагностики состояний избыточного накопления жировой массы можно использовать следующую классификацию:

- 18,5–24,9 кг/м² — нормальная масса тела (целевой уровень);
- 25–29,9 кг/м² — избыточная масса тела;
- 30–34,9 кг/м² — ожирение 1 степени;
- 35–39,9 кг/м² — ожирение 2 степени;
- более 40 кг/м² — ожирение 3 степени;

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{масса тела (кг)}}{\text{рост (м)}^2} \left(\text{кг/м}^2 \right)$$



Следует знать, что существует два основных подхода к изменению исходного рациона: минимальные изменения питания и существенная модификация. К минимальным изменениям относятся меры, которые вы сами самостоятельно можете ввести в свою жизнь:

- «мягкое» снижение суточной калорийности на 100-200 ккал/сут;
- уменьшение/исключение потребления сладких газированных напитков, добавленного сахара;
- включение в рацион достаточного количества овощей и фруктов (600–800 г/сут);
- исключение питания категории «fast-food»;
- контроль объема порций.



Основные принципы здорового питания

1. Соответствие энергетической ценности пищевого рациона энергозатратам

- Превышение суточной калорийности на 200 ккал может привести к прибавки массы тела на 3,5-7 кг в год.

- Суточная калорийность рациона рассчитывается для каждого человека отдельно, в зависимости от пола, от возраста, уровня основного обмена, физической активности и профессиональной деятельности.

- Снижение калорийности рациона следует проводить за счет ограничение жиров и простых углеводов, не снижая уровень потребления белка.

Формула для расчета Величины Основного Обмена:

Для женщин:

$$B_{OO} = 9,99 * \text{вес(кг)} + 6,25 * \text{рост (см)} - 4,92 * \text{возраст} - 161$$

Для мужчин:

$$B_{OO} = 9,99 * \text{вес(кг)} + 6,25 * \text{рост (см)} - 4,92 * \text{возраст} + 5$$

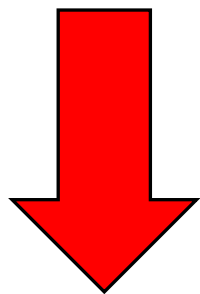
«Незаметные» калории

Чипсы

Сухарики

Семечки

Конфеты



Повышение суточной калорийности



Жажда? Пейте воду!

При ежедневном употреблении – более 4 кг сахара в год, что составит около 6,5 кг прибавки массы тела



0 ккал
0 г сахара



0,33 л
ккал: 140
сахар: 39 г
(8 чайных ложек)

(8 чайных ложек)
сахар: 39 г

Основные принципы здорового питания

2. Сбалансированность суточного пищевого рациона

БЕЛКИ – 15% от суточной калорийности

ЖИРЫ – 25% от суточной калорийности

УГЛЕВОДЫ – 60% от суточной калорийности

Адекватное содержание витаминов и микроэлементов (кальций, железо, йод, и др.)

3. Ограничение соли, добавленных сахаров и насыщенных жиров в рационе

Ограничение соли до 5 г/сут. Исключение из обычного рациона соленых, маринованных блюд, колбасных изделий, соленой и вяленой рыбы, консервов, чипсов, соусов и др. Не досаливать в тарелке.

Исключение из рациона сладостей, сладких газированных напитков, мясных полуфабрикатов, майонеза, маргарина, кондитерских изделий.

Четыре простых советов в отношении организации процесса питания

1. Уменьшайте энергетическую нагрузку пищи, с помощью увеличения в рационе овощей/фруктов. Исключите сахар, промышленную выпечку и переработанные мясные продукты. Уменьшите порцию еду, используя тарелку меньшего размера.

2. Избегайте «перекусывания».

3. Ешьте медленно

4. Ведите дневник записей, отражающий пищевое поведение и помогающий определить триггеры использования еды в отсутствие голода • что, когда и сколько съедаю • сопутствующие эмоции и ситуации (просмотр сериала, работа за компьютером, стресс, усталость, гнев или тревога)





ККЦОЗиМП



krascmp.ru

**БЛАГОДАРЮ
ЗА ВНИМАНИЕ**



t.me/krascmp



vk.com/centerforpreventivemedicine

Наши контакты:



г. Красноярск, пр. Мира, 7а



8 (391) 212-38-38



adm.krascmp@yandex.ru