

Профилактика ожирения



Ожирение является фактором риска множества заболеваний, в том числе онкологических, сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, нарушений опорно-двигательной системы.

Избыточная масса тела и ожирение входят в число ведущих причин смертности и инвалидности в

Европейском регионе.

Риск развития заболеваний возрастает по мере увеличения ИМТ.

Индекс массы тела (ИМТ) – простое отношение массы тела к росту, часто использующееся для диагностики ожирения и избыточного веса у взрослых. Индекс рассчитывается как отношение массы тела в килограммах к квадрату роста в метрах ($\text{кг}/\text{м}^2$).

ИМТ от 18,5 до 24,9 – нормальная масса тела.

ИМТ больше или равен 25 – избыточный вес, повышенный риск для здоровья, рекомендуется снижение массы тела.

ИМТ больше или равен 30 – ожирение, высокий риск для здоровья, настоятельно рекомендуется снижение массы тела. Обратите внимание: показатели ИМТ > 30 свидетельствуют о наличии ожирения, представляющего серьезную угрозу здоровью. В этом случае Вам следует обратиться к врачу с целью разработки индивидуальной программы по снижению веса.

ИМТ является наиболее удобной мерой оценки уровня ожирения и избыточного веса, поскольку он одинаков для обоих полов и для всех возрастных категорий взрослых. Однако ИМТ следует считать приблизительным критерием, т.к. у разных людей он может соответствовать разной степени полноты.

Основные причины ожирения: энергетический дисбаланс, при котором калорийность рациона превышает энергетические потребности организма, неправильный образ жизни, низкая физическая активность, неправильное питание, несоблюдение режима питания, психологические проблемы и стрессы, эндокринные нарушения, наследственная предрасположенность. Во всем мире отмечается рост потребления продуктов с высокой энергетической плотностью и высоким содержанием жира, снижение физической активности, сидячий

характер многих видов деятельности, изменения в способах передвижения и возрастающая урбанизация.

На состояние здоровья может оказывать негативное влияние и цифровая среда, реклама нездоровых пищевых продуктов и напитков.

Ожирение – не только фактор риска, но и одно из самых распространенных заболеваний, охватившее значительную часть населения планеты.

Если Вы нормально питаетесь, но замечаете прибавку массы тела без видимых причин, необходимо обратиться к врачу.

Ожирение, равно как и связанные с ним неинфекционные заболевания, в значительной мере предотвратимы. Необходимо сделать выбор в пользу перехода на более здоровый рацион и регулярную физическую активность, что будет способствовать профилактике избыточного веса и ожирения.

На индивидуальном уровне каждый может:

- ✓ соблюдать принципы рационального питания;
- ✓ питаться умеренно, разнообразно и регулярно;
- ✓ пить достаточное количество воды;
- ✓ ограничить употребление соли;
- ✓ ограничить калорийность своего рациона за счет снижения количества потребляемых жиров и сахаров;
- ✓ увеличить потребление фруктов и овощей, а также зернобобовых, цельных злаков и орехов;
- ✓ тщательно пережевывать пищу, есть не спеша, наслаждаться вкусом пищи;
- ✓ вести регулярную физическую активность.

Питайтесь правильно и будьте здоровы!

Врач-гигиенист
отделения гигиены питания
санитарно-эпидемиологического отдела
государственного учреждения
«Центр гигиены и эпидемиологии
Ленинского района г. Минска»

Шалькевич А.С.