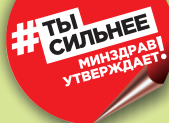


Министерство здравоохранения Амурской области  
ГБУЗ АО «Амурский областной центр  
общественного здоровья и медицинской профилактики»



# ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС И ЗДОРОВЬЕ

Благовещенск, 2023

Современный человек нарушает принципы сбалансированного рационального питания и подвержен многим «болезням обмена веществ»: ожирению, атеросклерозу, подагре, сахарному диабету, желчнокаменной и мочекаменной болезням и др.



Многие недооценивают вредные последствия ожирения и своевременно не принимают мер к нормализации массы тела.

Сердечно-сосудистая система при ожирении страдает раньше и чаще остальных, в 80% случаев. Поражение сердца и сосудов связано с отложением жира в области сердечных мышц, а также со смещением сердца («поперечное положение») в результате высокого стояния диафрагмы. Избыточная масса тела - одна из причин повышения АД (артериального давления). Жировая ткань вырабатывает биологически активные вещества, действующие на регуляцию сосудистого тонуса.

У больных, страдающих ожирением, нередко нарушены функции дыхания, из-за этого у них выражена предрасположенность к воспалительным процессам дыхательной системы: ларингитам, трахеитам, бронхитам, пневмонии. Особенно тяжело эти процессы протекают у курильщиков.

В ротовой полости развиваются пародонтоз, кариес и другие заболевания, желудок часто растянут

и опущен, в результате изменяется моторика кишечника; как результат - вздутие, запор, газообразование. При значительном ожирении может возникнуть расширение геморроидальных вен.

Кроме того, наблюдают нарушение функции поджелудочной железы, изменения в составе жёлчи с накоплением в ней холестерина, ожирение печени, что усугубляет дислипидемию и способствует развитию атеросклероза. Болезни почек и мочевыводящей системы при ожирении обусловлены нарушениями водно-солевого обмена: признаками задержки воды в организме и отёками.

Повышенные нагрузки на суставной и связочный аппарат приводят к изменениям опорно-двигательного аппарата (обменные артриты, остеохондроз). Нередко развиваются целлюлит, варикозное расширение вен, тромбофлебиты.

## **КАК РАССЧИТАТЬ ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА? СТЕПЕНИ ОЖИРЕНИЯ**

Оптимальная масса тела - это наилучшая для здоровья человека масса тела. Надлежащая (идеальная) масса тела - расчётная величина. Существуют разные формулы. Например, можно использовать простую формулу для определения массы тела:

**для мужчин = рост (см) - 100;**

**для женщин = рост (см) - 105.**

Чаще всего используют индекс Кетле (индекс массы тела) - ИМТ:

$$\text{ИМТ} = \text{масса тела (кг)} : \text{рост}^2 (\text{м}^2)$$

Об избыточной массе тела можно говорить, если индекс Кетле превышает 25 единиц ( $\text{кг}/\text{м}^2$ ), а масса человека на 15% и более превышает нормальные величины, определяемые по формуле или таблице:

### Классификация ожирения (ВОЗ, 1997)

Типы массы тела	ИМТ, $\text{кг}/\text{м}^2$	Риск сопутствующих заболеваний
Дефицит массы тела	<18,5	Низкий - для сердечно-сосудистых, но высокий для других заболеваний
Нормальная масса тела	18,5-24,9	Обычный
Избыточная масса тела	25-29,9	Повышенный
Ожирение I степени	30,0-34,9	Высокий
Ожирение II степени	35,0-39,9	Очень высокий
Ожирение III степени	>40	Чрезвычайно высокий

Степени ожирения в зависимости от превышения оптимальной массы тела:

**I степень - на 15-29%;**

**II степень - на 30-49%;**

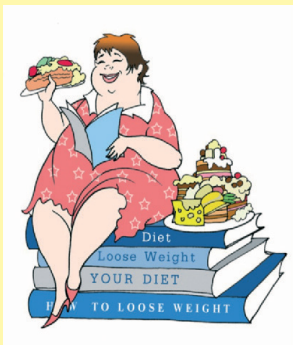
**III степень - на 50-99%;**

**IV степень - на 100% и более.**

При индексе массы тела 25–29 развивается начальная, при 30–39 - клиническая (I–II степени), при 40 и более - осложнённые формы ожирения (III степень).

## КАКИЕ ТИПЫ ОЖИРЕНИЯ БЫВАЮТ?

Различают два типа ожирения: абдоминальное верхнее, или по мужскому типу («яблоко»), и нижнее, по женскому типу («груша»). Для абдоминального ожирения («яблоко») характерно отложение жировой ткани в верхней части туловища и живота. Оно связано



с генетической предрасположенностью, гормональным фоном и другими факторами. Может сформироваться как у мужчин, так и у женщин.

При данном типе ожирения чаще возникают нарушения, связанные с обменом веществ (метаболический синдром, дислипидемия, гипергликемия - повышенное содержание сахара в крови). Ткани, скелетная мускулатура и печень плохо усваивают глюкозу, накапливающуюся в крови, и синтезируют из неё в большом количестве жирные кислоты, а затем жиры. Повышается выработка инсулина. Таким образом, в крови возрастает уровень глюкозы, инсулина и жиров. Жиры откладываются в организме, что приводит к абдоминальной форме ожирения, которое особенно опасно для сердечно-сосудистых заболеваний.

Ожирение по женскому типу связано с отложением жира в нижней части тела (бедро, голень).



Развитие мышц слабое. Типичными осложнениями при данном типе ожирения являются дегенеративные изменения опорно-двигательного аппарата.

Одним из важных показателей массы тела является окружность талии (ОТ). Верхние значения ОТ для мужчин - 102 см, а для женщин - 88 см. Идеальные параметры для мужчин < 94 см, для женщин < 80 см. Окружность талии - один из ключевых параметров абдоминального ожирения.

*Избыточная масса тела - хроническое состояние, на него можно успешно воздействовать только при изменении питания и повышении физической активности в течение долгого времени, а возможно, и всей жизни.*

## **КОРРЕКЦИЯ ЛИШНЕЙ МАССЫ ТЕЛА С ПОМОЩЬЮ ДИЕТЫ**



При выборе диеты важно, чтобы питание было сбалансированным. Необходимо потреблять достаточное (оптимальное) количество необходимого для организма белка - до 100-110 г в день (15-25% калорийности). Низкобелковые диеты вызывают нарушения со стороны печени, сердечно-сосудистой системы и других органов.

Необходимо достаточное количество жира - до 40-50 г в день (20-30% калорийности).

Лучше исключить из диеты легкорастворимые, быстро всасывающиеся сахара и заменить их полисахаридами (крахмал).

## **ПРИНЦИПЫ ДИЕТЫ: ЧТО И В КАКИХ КОЛИЧЕСТВАХ МОЖНО ЕСТЬ ПРИ ЛЕЧЕНИИ ОЖИРЕНИЯ**

❖ Легкоусвояемые углеводы, сахар - до 30 г/сут. (шесть кусочков или чайных ложек). Имеется в виду не только сахар в чистом виде, но и варенье, джем, мёд, а также сахар, содержащийся в компотах, сладких газированных напитках, конфетах. **Кондитерские изделия следует полностью исключить.**

❖ **Крахмалсодержащие продукты:** хлеб, изделия и блюда из круп, картофеля - **ограничить употребление.** Белый хлеб калорийнее, чем чёрный и хлеб с отрубями. Ежедневно можно съесть до трёх кусочков чёрного или двух кусочков белого хлеба. Хлеб можно заменить порцией каши или картофеля. Макароны лучше исключить.

❖ **Белковые продукты:** мясо, рыба, птица, яйца, молочные продукты - до 250-300 г в день. Людям, давно страдающим ожирением, противо-

показаны низкобелковые диеты: это может привести к нарушениям со стороны работы печени, сердечно-сосудистой системы. При выборе белковых продуктов лучше отдать предпочтение продуктам **с наименьшей жирностью**: они менее калорийны. Необходимо срезать видимый жир, снимать кожу с курицы, убирать пенку с молока и т. д.

❖ **Овощи** (кроме картофеля) и **несладкие фрукты** (пять порций в день) необходимо употреблять **в большом количестве** (не < 500 г в сутки). Эти продукты и блюда, приготовленные из них, низкокалорийные, и в то же время они создают чувство сытости. Предпочтение следует отдавать кислым сортам фруктов и листовным овощам (цитрусовые, ягоды, яблоки, капуста, салат, шпинат и т. д.).

❖ **Жир**, особенно животного происхождения, - **ограничить употребление**. Бутерброды лучше готовить без сливочного масла. В каши также не нужно добавлять сливочное масло - лучше готовить на снятом молоке.

❖ **Поваренная соль** для нормализации водно-солевого обмена как в чистом виде (при приготовлении пищи), так и в продуктах (соленья, маринады, солёная рыба и т. д.) - **ограничить употребление**.

❖ **Острые закуски, соусы, пряности**, возбуждающие аппетит, - **ограничить употребление**.

❖ Частые приёмы пищи - до 5-6 раз в день в небольших количествах.

❖ Целесообразно 1-2 раза в неделю проводить разгрузочные дни, но строго по рекомендации врача.

**Не рекомендуют начинать лечение с очень строгих диет и разгрузок. Лучше начать с ограничения рациона и калорийности:**

**Приблизительное меню на 1520 ккал\***

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Ккал
<b>Первый завтрак</b>					
Творог нежирный	100	13,8	1,1	8,8	100
Морковь тушёная	200	4,2	11,9	16,4	190
Кофе с молоком без сахара	200	1,4	1,7	2,2	30
<b>Второй завтрак</b>					
Салат из свежей капусты	170	2,6	5,6	8,4	94
<b>Обед</b>					
Щи вегетарианские (1/2 порции)	200	1,8	6,8	9,45	106
Мясо отварное	90	13,6	10,9	-	150
Горошек зелёный без масла	50	1,3	0,1	3,4	20
Яблоко свежее	100	0,3	-	11,5	47
<b>Полдник</b>					
Творог нежирный	100	13,8	1,1	8,8	100
Отвар шиповника	180	-	-	-	-
<b>Ужин</b>					
Рыба отварная (судак)	100	16,0	4,6	0,02	106
Рагу из овощей	125	2,6	7,8	15,2	140
<b>На ночь</b>					
Кефир	180	5,0	6,3	8,1	109
<b>На весь день</b>					
Хлеб ржаной	150	8,4	1,65	69,9	328
<b>Всего</b>		<b>85</b> (22%)	<b>60</b> (35%)	<b>160</b> (43%)	<b>1520</b> (100%)

\* Если добавить 30 г сахара - это диета на 1650 ккал, а если убрать хлеб и сахар, то 1190 ккал.

Такие диеты требуют врачебного контроля, их назначают на короткое время.

Чем выше индекс массы тела, тем сильнее сокращают привычный рацион, но с условием сохранения описанных выше принципов. Приём пищи должен быть дробным (4–5 раз), регулярным (есть в одно и то же время) и не поздним (за 2–3 ч до сна).

Людям с индексом массы тела 25–35 следует снизить калорийность на 300–500 ккал, а с индексом 35 и более - на 500-1000 ккал. Один-два раза в неделю можно назначать разгрузочные дни.

Голодание как метод лечения ожирения в настоящее время не применяют в связи со значительным риском осложнений (аритмии, нарушение психики, гиповитаминоз, поражение кожи и волос). Более того, при возобновлении питания, как правило, люди интенсивно полнеют. Раздельное питание вследствие несбалансированности рационов также нежелательно.

### **Рекомендуемые разгрузочные дни**

Творожный	500 г 9% творога с двумя стаканами кефира на пять приёмов
Кефирный	1,5 л кефира на пять приёмов в течение дня
Арбузный	1,5 кг арбуза без корки на пять приёмов в день
Яблочный	1,5 кг яблок (других ягод или фруктов) в пять приёмов
Калиевый	500 г кураги и чернослива (размоченные) на пять приёмов
Рисово-компотный	1,2 кг свежих или 250 г сушёных фруктов, 50 г риса на пять приёмов
Молочный	6 стаканов тёплого молока на весь день
Рыбный	400 г отварной рыбы в течение дня на четыре приёма с капустным листом
Мясной	400 г отварного нежирного мяса (говядина, телятина, курица) с салатным листом в четыре приёма
Салатный	1,5 кг свежих овощей в виде салата с добавлением зелени и растительного масла (1 ст. л.)

## **КАК КОНТРОЛИРОВАТЬ МАССУ ТЕЛА И КАКУЮ ДИЕТУ НУЖНО СОБЛЮДАТЬ ПРИ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЕ С УЧЁТОМ СОПУТСТВУЮЩИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ФАКТОРОВ РИСКА**

При сопутствующей АГ (артериальной гипертензии) и сердечной недостаточности в рационе должно быть увеличено количество продуктов с солями калия (печёный картофель, кабачки, тыква, курага, чернослив) и магния (каши, орехи). Необходимо резко ограничить употребление поваренной соли.

При повышенном уровне холестерина в крови надо уменьшить потребление субпродуктов и яиц - основных поставщиков холестерина.

Надо употреблять постные сорта мяса, низкожирные молочные продукты (молоко, йогурт, творог, кефир), есть больше овощей и фруктов: это способствует сни-



жению уровня холестерина в крови. Витамины, микроэлементы и органические кислоты овощей и фруктов благоприятно влияют на обмен жиров (группа В) и проницаемость сосудистой стенки (витамины С и Р). Надо исключить из рациона сливочное масло в чистом виде (на бутербродах и в кашах). Продукты надо не жарить, а запе-

кать, тушить, готовить на пару; салаты заправлять растительным маслом вместо сметаны и майонеза.

Людам, страдающим «синдромом ночной еды», который считают признаком скрытой депрессии, кроме психологических методов воздействия рекомендуют есть в вечернее время продукты с высоким «индексом насыщения», чтобы снизить аппетит на более продолжительное время.

При сочетании избыточной массы тела с мочеислым диатезом, подагрой, остеохондрозом целесообразно исключить из рациона мясные и рыбные бульоны и ограничить потребление мяса до 2-3 раз в неделю. На ночь можно выпивать стакан сока или минеральной воды, чтобы снизить концентрацию утренней порции мочи. Полезно есть цитрусовые.

При воспалительных изменениях в пищеварительном тракте (гастрит, энтерит, колит) можно употреблять те же продукты и в том же количестве, но только в отварном, запечённом, протёртом виде.

В зависимости от характера сопутствующей патологии рацион полного человека должен меняться. Основной же принцип диетотерапии - снижение энергетической ценности суточного рациона - остаётся.

**ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА!**

## **ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ**

Регулярная физическая активность помогает поддерживать вес на оптимальном уровне, «сжигая» лишние калории. Кроме того, физическая активность способствует снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета.



Увеличивать активность следует постепенно. Тем, кто ведёт сидячий образ жизни, лучше всего начинать с обыкновенной ходьбы по 30 минут 3 раза в неделю. Затем постепенно увеличи-

вать продолжительность и частоту прогулок. Через 1-2 месяца и только после потери нескольких килограммов можно переходить к быстрой ходьбе.

### **Регулярные прогулки всего по 30 минут в день помогут вам:**

- ❖ избавиться от лишнего жира, сохранив при этом мышечную массу;
- ❖ снизить вероятность «пищевого срыва» из-за стресса, так как ходьба успокаивает;
- ❖ сократить время, которое вы проводите перед телевизором или на диване, совмещая с перееданием.

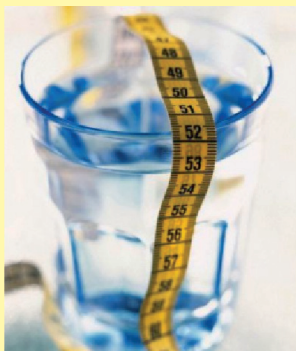
### **Другие способы сделать физическую активность частью своей повседневной жизни:**

- ❖ Выходите на одну остановку раньше, чем вам нужно.

- ❖ Поднимайтесь по лестнице пешком.
- ❖ Танцуйте под энергичную музыку.
- ❖ Выполняйте работу по дому и в саду. Привлекайте к совместному активному отдыху домашних и друзей. Играйте в бадминтон, волейбол, баскетбол; вместе отправляйтесь на велосипедную или лыжную прогулку. Такие занятия не только помогают снизить вес, но и дают возможность чаще общаться с друзьями, стать положительным примером для детей.

## ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

Вода (самая обычная питьевая) стимулирует сжигание жира. Если организм обезвожен, это приводит к замедлению обмена веществ и, соответственно, замедлению потери веса. Те, кто выпивает восемь или более стаканов воды ежедневно, теряют больше калорий, чем те, кто пьет меньше.



## СОН

Учеными доказано, что недосып приводит к прибавке в весе. Если вы не спите по крайней мере 7 часов в день, то организм начинает вырабатывать стимулирующие аппетит гормоны. Вы не просто будете есть больше, вы будете есть высококалорийные продукты.

## ВЗВЕШИВАНИЕ

Ежедневно становясь на весы, вы не только не получите адекватной информации о процессе похудения, но нередко будете огорчены. Вместо того чтобы постоянно спрашивать себя «почему я худею медленно?» и раз за разом изучать показатели, измените режим тестирования. Оптимальным вариантом является **еженедельная проверка**. Так вы увидите четкую картину процесса похудения.



**Снижение избыточного веса даже на 5-10% способствует:**

- ❖ снижению повышенного артериального давления на 10 мм рт. ст.;
- ❖ снижению избыточного сахара и холестерина в крови;
- ❖ снижению риска преждевременной смерти на 20%.

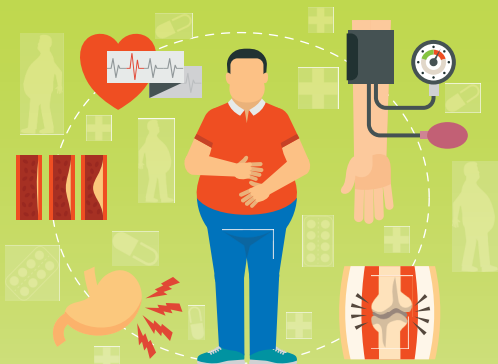
**Снижать вес следует постепенно, со скоростью не более 0,5-1 кг в неделю. Важно удерживать достигнутый результат, при этом:**

- ❖ вы не только улучшите своё здоровье, но и ощутите другие положительные последствия;
- ❖ вас не будут больше одолевать мысли о снижении веса;
- ❖ вы будете получать удовольствие от еды, не испытывая при этом чувства вины;
- ❖ вы будете с удовольствием покупать новую одежду;
- ❖ вы станете энергичным и уверенным в себе.

**ФОРМУЛА ПОТЕРИ ВЕСА =  
МЕНЬШЕ КАЛОРИЙ +  
БОЛЬШЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ.**

**ПОМНИТЕ!!!**

**Контроль за весом - занятие пожизненное**



**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**



[www.aocmp.ru](http://www.aocmp.ru)



Присоединяйтесь к нам в социальных сетях!



Тиражировано в рамках государственной программы Амурской области «Профилактика преступлений и правонарушений на территории Амурской области» («Мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни у населения, включая сокращение потребления алкоголя и табака»). Министерство здравоохранения Амурской области. ГБУЗ АО «Амурский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики».  
г. Благовещенск, ул. Шимановского, 45.

[www.aocmp.ru](http://www.aocmp.ru)

