

Профилактика ожирения среди взрослого населения

Выполнила: Батагова А.В
Студентка группы МС 161 Д

ОЖИРЕНИЕ – ЧУМА XXI ВЕКА

«Если хочешь продлить свою жизнь, укороти свои трапезы».

Бенджамин Франклин



Что такое ожирение?

- Ожирение называется заболеванием обмена веществ хронического характера сопровождающееся чрезмерным образованием жировой ткани в организме, в основе которого лежит энергетический дисбаланс, при котором количество энергии, поступающей в организм извне с пищей, превышает естественные энергетические запросы организма.



Причины ожирения

- Малоактивный образ жизни;
- генетически обусловленные нарушения ферментативной активности
- погрешности в характере и режиме питания (чрезмерное потребление углеводов, жиров, соли, сладких и алкогольных напитков, прием пищи на ночь и др.);
- некоторые эндокринные патологии (гипотиреоз, гипогонадизм, инсулинома, болезнь Иценко-Кушинга);
- психогенное переедание;
- физиологические состояния (лактация, беременность, климакс);
- стрессы, недосыпание, прием психотропных и гормональных препаратов



К чему может привести ожирение



Профилактика ожирения

Регулярная физическая
нагрузка



Нужно питаться дробно

Отказаться от вредной пищи



Употреблять жидкость не менее 1,5 литра в сутки



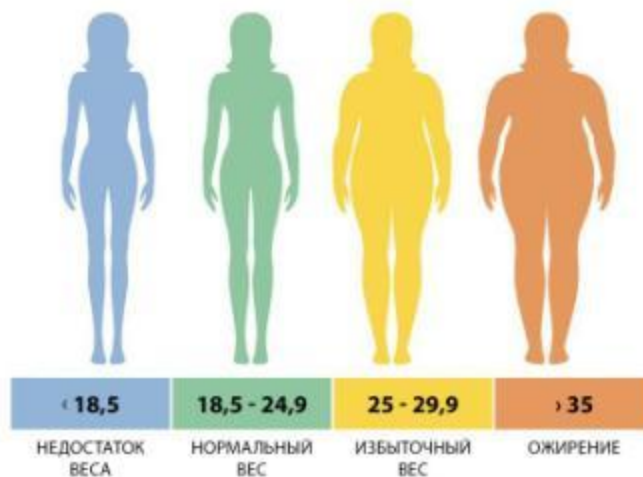
Больше употреблять овощей и
фруктов



Отказаться от алкоголя



Что такое ИМТ?



ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА (ИМТ)

Недостаток веса	= ИМТ менее 18,5
Нормальный вес	= ИМТ 18,5 - 24,9
Избыточный вес	= ИМТ 25,0 - 29,9
Ожирение 1-й степени	= ИМТ 30,0 - 34,9
Ожирение 2-й степени	= ИМТ 35,0 - 39,9
Ожирение 3-й степени	= ИМТ более 40

РАСЧЁТ = вес (кг) : рост (м) : рост (м)



Спасибо за внимание