

# ПРОФИЛАКТИКА ОЖИРЕНИЯ

Выполнила студентка ТГМУ  
315 группы лечебного факультета  
Остроглазова Екатерина Сергеевна

# ОЖИРЕНИ Е

-ЭТО ЧРЕЗМЕРНОЕ НАКОПЛЕНИЕ ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ.  
Ожирение может быть самостоятельным заболеванием либо синдромом,  
развивающимся при различных заболеваниях (в последнем случае избыток массы тела  
может устраниться после излечения или компенсации основного заболевания).



# Статистика избыточного веса и ожирения среди населения РФ

Распространенность избыточной массы тела и ожирения среди граждан 16-24 лет составляют 17% и 6% соответственно ;

У людей 25-39 лет избыточный вес (включая ожирение) есть у 42% граждан;

40-54 лет – 65%;

старше 55 лет - 77%.



В целом **лишний вес**, по данным на 2017 год, есть **более чем у половины россиян (55%)**.

# Классификация массы тела

Индекс массы тела (ИМТ) – основной показатель степени соответствия массы человека и его роста.

Индекс массы тела = масса тела (кг) / рост  
(м<sup>2</sup>)

Например, при массе тела 55кг и росте 1,7  
м

$$\text{ИМТ} = 55 / (1,7)^2 = 19$$

ИМТ	Класс массы тела	Риск сопутствующих заболеваний
<18,5	Дефицит массы тела	Низкий (повышен риск других заболеваний)
18,5- 24,9	Нормальная масса тела	Средний для популяции
25,0- 29,9	Избыточная масса тела (предожирение)	Повышенный
30,0- 34,5	Ожирение 1 степени	Высокий
35,0- 39,9	Ожирение 2 степени	Очень высокий
>40,0	Ожирение 3 степени (тяжелое ожирение)	Крайне высокий

# Характер распределения жира

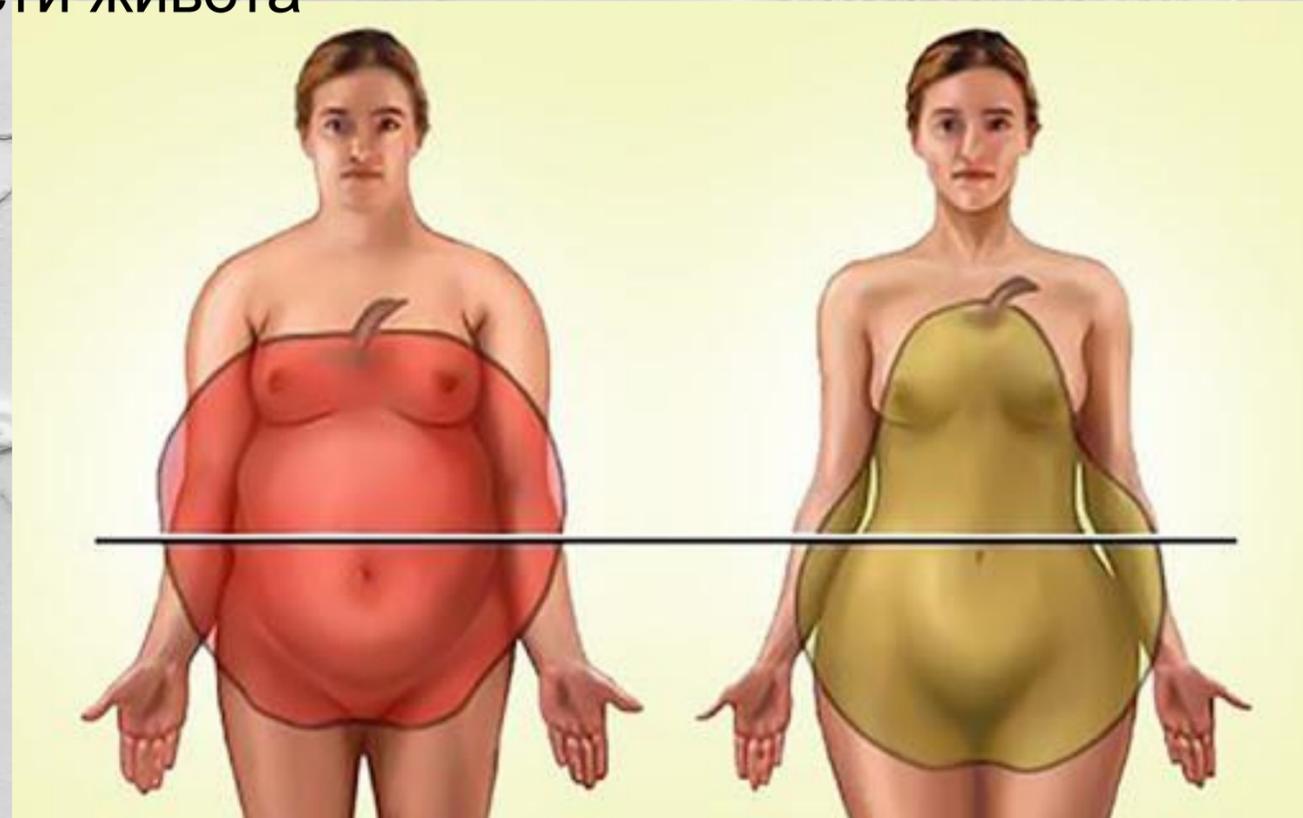
Существует 2 типа ожирения

**Андроидный**(мужской тип, форма яблока):

1. Типично для мужчин
2. Отложение жира в области живота

**Гиноидный**(женский тип , форма груши):

1. Типично для женщин
2. Отложение жира подкожно, в области бёдер, ягодиц



**Андроидный тип ожирения чаще сопровождается сердечно-сосудистыми заболеваниями и сахарным диабетом типа 2**

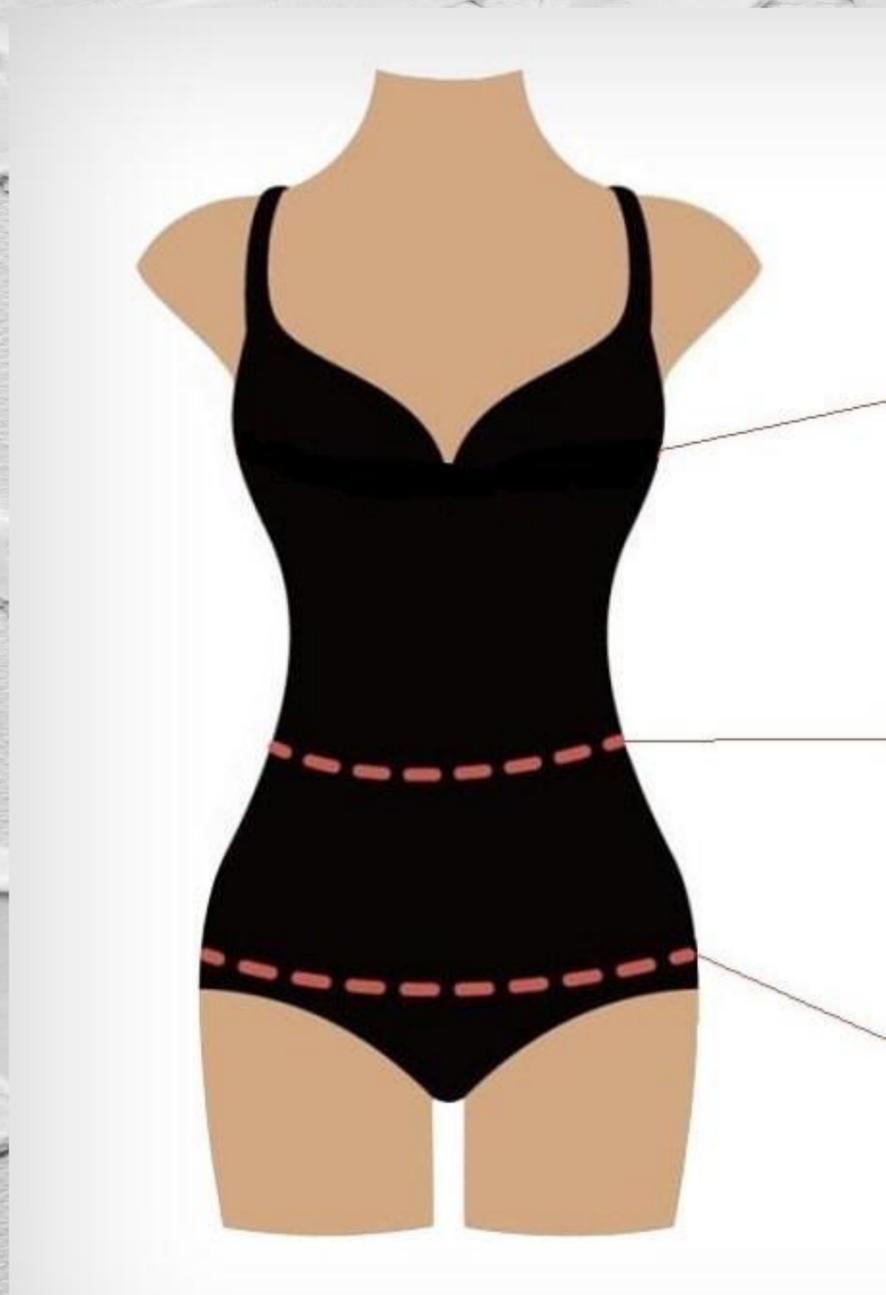
# Зависимость риска развития **осложнений** ожирения (СД типа 2, сердечно-сосудистые заболевания) от **окружности талии**

**НОРМА** окружности талии (ОТ)  
Женщины -не более 80 см                      Мужчины – не более 94

Увеличение показателя ОТ свидетельствует о наличии избытка жира в абдоминальной области и позволяет определить риск развития осложнений.

ПОЛ	Риск развития осложнений	
	повышенный	высокий
Мужчины	ОТ>94 см	ОТ >102 см
Женщины	ОТ>80 см	ОТ>88 см

Ожирение расценивается как абдоминальное при **соотношении окружности талии и бёдер (ОТ/ОБ)** свыше 0,85 у женщин и свыше 1,0 у мужчин.



По мере прогрессирования ожирения присоединяются:

**Одышка, тахикардия** (из-за высокого стояния купола диафрагмы)

**Изжога, гастроэзофагеальный рефлюкс**

**Храп, ночное апноэ** (из-за разрастания небной занавески)

**Снижение мышечной массы** (из-за преобладания жировой ткани)

**Боли в суставах** (из-за увеличения нагрузки)

**Эпизодическое повышение давления**

**Нарушение менструального цикла, потенции**



# ОСЛОЖНЕНИЯ

## ОЖИРЕНИЯ

- ❑ Сахарный диабет типа 2
- ❑ Дыхательная и сердечная недостаточность
- ❑ Ишемическая болезнь сердца
- ❑ Гипертония
- ❑ Жировая дистрофия печени, которая в конечном счете может приводить к желчнокаменной болезни, циррозу
- ❑ Эрозии пищевода, гастриты, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки
- ❑ Артриты и артрозы



Установлена связь ожирения и некоторых онкологических заболеваний – рака толстого кишечника, поджелудочной железы, простаты, яичников и молочных желез.

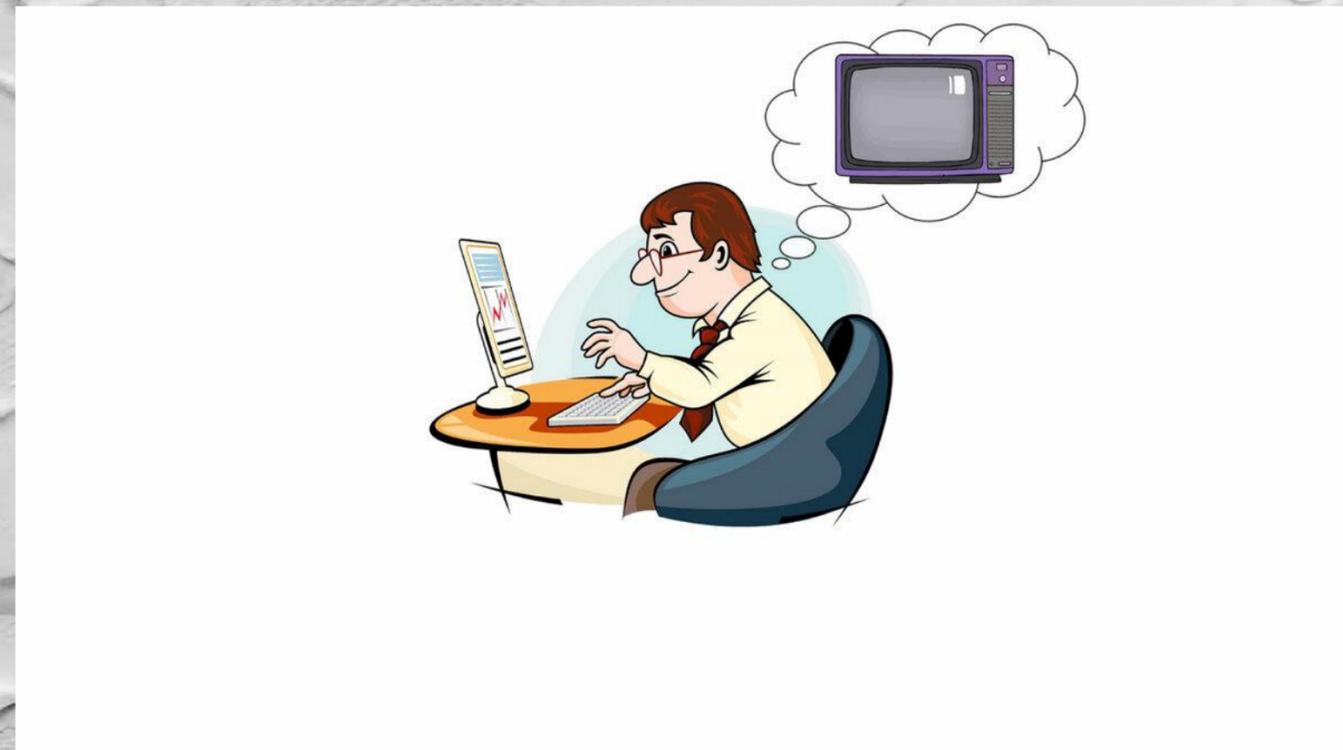
# ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ОЖИРЕНИЯ

90% случаев ожирения – результат образа жизни, нарушений в режиме питания и двигательной активности

1) Энергетический дисбаланс, при котором калорийность пищи в рационе превышает энергетические потребности организма



2) Низкая двигательная активность (гиподинамия)



# ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ

1) Ограничьте, а лучше исключите потребление **фастфуда** (фастфуд содержит высокий процент жиров, холестерина, а также имеет очень высокую калорийность)



2) Увеличьте потребление свежих **овощей** и **фруктов**



3) Контролируйте количество потребляемых продуктов с **высоким гликемическим индексом** (пирожные, печенье, сдобная выпечка, пончики, пельмени, шоколадные батончики, сахар, сладкие газировки, пакетированные соки, чипсы и др.)



# ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ

4) Соблюдайте **режим питания**:

Продолжительность промежутков между приемами пищи должны быть не более 4 часов, количество приемов пищи 4-6 раз, стараться кушать примерно в одни и те же часы, последний прием пищи за 2,5 – 3 часа до сна.



5) Отдавайте предпочтение таким **способам приготовления** пищи, как пар, отварное, в духовке, гриль.



# ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ

6) Рассчитайте необходимое в день количество **ккал** (BMR Calculator)

7) Рассчитайте необходимое в день количество **белков , жиров , углеводов** , т.е. питайтесь **сбалансированно**

8) Ведите **дневник питания** (в тетради или в мобильном приложении : YAZIO, FatSecret), вносить продукты, регулировать их количество , в зависимости от нужного кбжу. Все продукты записывать в сыром виде.

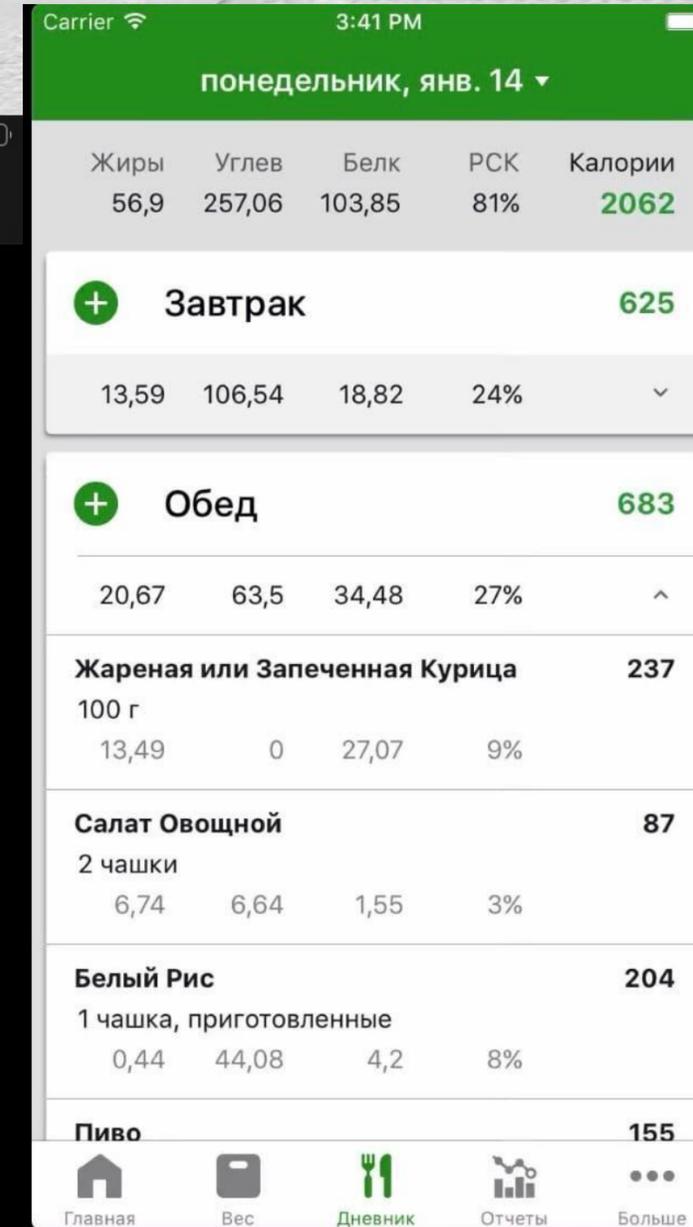
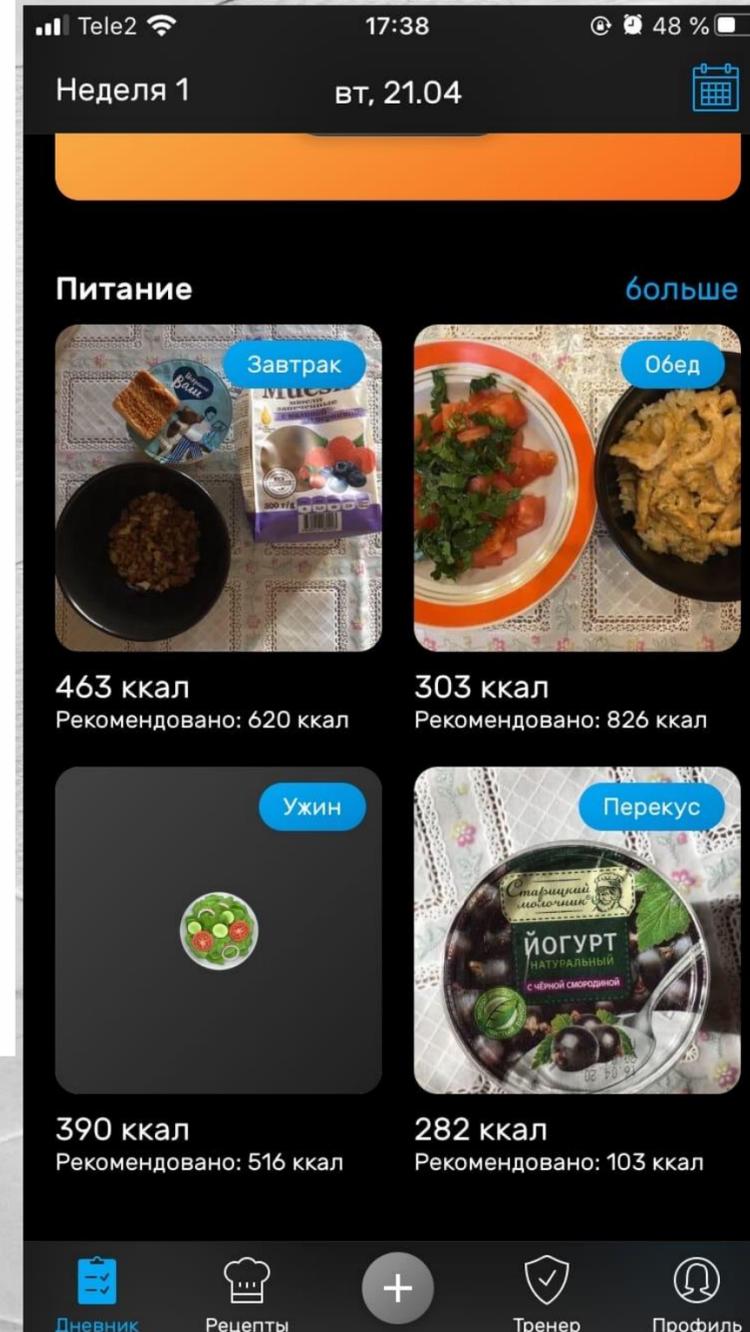
BMR = **1,332** Calories/day

Daily calorie needs based on activity level

Activity Level	Calorie
Sedentary: little or no exercise	1,599
Exercise 1-3 times/week	1,832
Exercise 4-5 times/week	1,952
Daily exercise or intense exercise 3-4 times/week	2,065
Intense exercise 6-7 times/week	2,298
Very intense exercise daily, or physical job	2,531

**Exercise:** 15-30 minutes of elevated heart rate activity.  
**Intense exercise:** 45-120 minutes of elevated heart rate activity.  
**Very intense exercise:** 2+ hours of elevated heart rate activity.

US Units	Metric Units	Other Units
Age	<input type="text" value="21"/>	ages 15 - 80
Gender	<input type="radio"/> male <input checked="" type="radio"/> female	
Height	<input type="text" value="169"/>	cm
Weight	<input type="text" value="55"/>	kg



# ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ

9) Пейте достаточное количество **воды** ( 30мл на кг текущего веса )



10) Занимайтесь **физической активностью** ( фитнес, плавание, бег и т.д.), совершайте пешие прогулки на свежем воздухе



11) **Кушайте медленно** и выходите из-за стола с чувством «легкости» (так вы не переедите лишнего). Насыщение в любом случае происходит через 20 минут после начала приема пищи.



12) **Спите не менее 7-8 часов.** Соматотропный гормон способствует жиросжиганию, пик выработки данного гормона - ночь. Следовательно, если спать меньше 7 часов, это грозит набором лишнего веса.



