

# Профилактика избыточной массы тела, снижение заболеваемости ожирением и пропаганда принципов здорового питания

## Избыточная масса тела

- ▶ **Избыточная масса тела** – это избыточное накопление жира в организме человека.
- ▶ Оно возникает, когда поступление энергии с пищей, энергетическая ценность рациона превышает энергетические траты организма.
- ▶ Дальнейшее накопление жира при избыточной массе тела приводит к развитию заболевания - **ожирению**

## Ожирение

Ожирение – хроническое рецидивирующее заболевание, требующее длительного лечения, целью которого является улучшение качества и продолжительности жизни.

80% населения страдают от алиментарного ожирения, связанного с перекармливанием и малоподвижным образом жизни



## Избыточная масса тела, ожирение



## АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ:



Более 30% населения имеют избыточную массу тела

**Фактор риска развития многих опасных заболеваний!**

Уменьшает продолжительность жизни от 3 до 15 лет

Уменьшает качество жизни

Прирост больных ожирением 1% в год

**ОЖИРЕНИЕ – СОЦИАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА СТРАН С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ РАЗВИТИЯ!**

## Общая стратегия профилактики избыточной массы тела и ожирения

предполагает, начиная с детского возраста:

- ✓ нахождение как можно дольше на грудном вскармливании,
- ✓ максимальное сокращение добавок сахара в продукты и блюда прикорма,
- ✓ поддержание физической активности (не менее 30 минут ежедневно – повышенная физическая активность),
- ✓ ограничение времени пассивного отдыха (просмотр телевизора),
- ✓ увеличение употребления фруктов, овощей и других продуктов с низким гликемическим индексом,
- ✓ сокращение употребления кондитерских изделий, конфет, чипсов, прохладительных напитков и других продуктов высокой калорийности.

# ЧТО ТАКОЕ ОЖИРЕНИЕ?

**Ожирение – это избыточное отложение жира в подкожной клетчатке и других тканях организма.**

Для того чтобы оценить степень ожирения, существует особый критерий – индекс массы тела (ИМТ), который определяется, как отношение массы тела (кг) к квадрату роста (м).

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{масса тела, кг}}{\text{рост}^2, \text{ м}}$$

**Нормальный ИМТ лежит в пределах 18,5–24,9.**

**Избыточным считается вес при ИМТ от 25 до 29,9.**

**Ожирение I степени: ИМТ от 30 до 34,9 единиц.**

**Ожирение II степени: ИМТ от 35 до 39,9 единиц.**

**Ожирение III степени: ИМТ от 40 единиц и выше.**



## КЛАССИФИКАЦИЯ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА И ОЖИРЕНИЯ

КЛАССИФИКАЦИЯ	ИМТ (КГ/М2)	РИСК СОПУТСТВУЮЩИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
<b>Недостаточная масса тела</b>	<18,5	<i>Низкий для сердечно-сосудистых заболеваний (но риск других клинических проблем увеличивается)</i>
<b>Нормальная масса тела</b>	18,5–24,9	Обычный
<b>Избыточная масса тела</b>	25,0–29,9	Повышенный
<b>Ожирение I ст.</b>	30,0–34,9	Высокий
<b>Ожирение II ст.</b>	35,0–39,9	Очень высокий
<b>Ожирение III ст.</b>	>40,0	Чрезвычайно высокий

# ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА, ОЖИРЕНИЕ

СООТВЕТСТВИЕ МАССЫ ТЕЛА НА НАДЛЕЖАЩЕЙ ОЦЕНИВАЮТ ПО ИНДЕКСУ МАССЫ ТЕЛА

$$\text{Индекс массы тела} = \frac{\text{масса тела (кг)}}{\text{рост (м)}^2}$$

ИМТ, кг/м <sup>2</sup>	Масса тела
18,5	недостаточная
18,5 - 24,9	нормальная
25,0 - 29,9	избыточная
30,0 - 34,5	Ожирение I степени
35,0 - 39,9	Ожирение II степени
40,0 и выше	Ожирение III степени

## Мужской тип («яблоко»)

- ✓ Избыток жира откладывается в области живота
- ✓ Чаще встречается у мужчин
- ✓ Ассоциируется с метаболическим синдромом, диабетом и сердечно-сосудистыми заболеваниями

## Женский тип («груша»)

- ✓ Избыток жира откладывается в области бедер и ягодиц
- ✓ Чаще встречается у женщин
- ✓ Достоверная связь с метаболическим синдромом отсутствует

Наиболее неблагоприятный для здоровья тип ожирения -

**АБДОМИНАЛЬНОЕ ОЖИРЕНИЕ:**

**ОКРУЖНОСТЬ** ≥ 102 см у мужчин

**ТАЛИИ** ≥ 88 см у женщин



У людей с избыточной массой тела чаще развиваются многие хронические заболевания, в том числе:  
артериальная гипертония - в 3 раза чаще  
сахарный диабет - в 9 раз чаще

## СНИЖЕНИЕ МАССЫ ТЕЛА: ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ

- **Постановка реалистичных целей:** снижение массы тела примерно на 400 грамм в неделю
- Ведение пищевого дневника
- Снижение калорийности рациона, но не ниже 1200 ккал/сутки
- Существенное ограничение легкоусвояемых углеводов, насыщенных жиров (в том числе «скрытых») и крахмалсодержащих продуктов
- Ограничение соли, острых закусок, соусов
- Увеличение потребления овощей и фруктов
- Дробное питание малыми порциями
- Увеличение физической активности
- В части случаев:
  - Психотерапия
  - Лекарства для снижения массы тела
  - Бариатрическая хирургия

## ПИРАМИДА РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ



**Жиры, масла, сладости** – ограниченное количество (1-2 порции).

**Молочные, белковые продукты** – по 2-3 порции.

**Овощи (4-5 порций) и фрукты (2-4 порции).**

**Зерновые (7-8 порций).**

**Соль** – 1 чайная ложка в день, **вода** – не менее 1,5 литров.

### Одна порция - это:

- Полстакана тушёных или измельчённых сырых овощей, 1 стакан листовых овощей.
- Один целый фрукт или  $\frac{3}{4}$  стакана сока,  $\frac{1}{2}$  стакана ягод или  $\frac{1}{4}$  стакана сухофруктов.
- 1 ломтик хлеба, половина булочки.
- $\frac{1}{2}$  стакана круп или макаронных изделий в приготовленном виде.
- 1 стакан молока, кефира, несладкого йогурта.
- 45 г твёрдого или 65 г мягкого сыра.
- $\frac{1}{2}$  стакана творога или 2 яйца.
- 75-90 г мяса, птицы или рыбы.

### ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ РАЦИОНА ПРИ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЕ ТЕЛА

- ешьте чуть-чуть меньше, чем тратите энергии;
- контролируйте (рассчитывайте) свои энергозатраты;
- взвешивайте продукты;
- смотрите на этикетки продуктов;
- знайте калорийность продуктов;
- не ограничивайте себя в жизненно важных белковых продуктах;
- ешьте больше овощей и фруктов;
- ограничивайте углеводы и особенно сахар;
- соблюдайте режим питания (есть не менее трёх раз в день).

### ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ И МЕТОДЫ КОРРЕКЦИИ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА

- еженедельно контролируйте свой вес;
- никогда не ешьте, если не хочется, и не заставляйте других;
- никогда не ешьте до чувства полного насыщения;
- перед подачей на стол разложите еду на порции;
- ешьте из посуды маленьких размеров;
- пережёвывайте пищу как можно тщательнее, а утолив голод, сразу же прекращайте есть.



## ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ПРИ ОЖИРЕНИИ И ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЕ ТЕЛА

- Сочетание диеты и физической активности эффективнее, чем воздействие этих методов по отдельности.
- Важно: постепенность увеличения физической активности, регулярность и индивидуальный подбор физической нагрузки.

### ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – ЭТО ДВИЖЕНИЕ

- Двигательная активность на работе.
  - Часы досуга (активность в спортивном режиме).
- Физическая работоспособность – способность к различным видам физической активности (резерв здоровья).

### ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Вид деятельности (ежедневно)	нет	Менее 0,5 часа	0,5-1 час	1-2 часа	Более 2 часов	Сумма баллов
	баллы					
	0	1	2	3	4	
Хожу пешком до работы и за покупками		+				
Занимаюсь физкультурой			+			
Нахожусь в движении на работе				+		
<b>Количество баллов</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>		<b>6</b>

- 0-5 баллов – физическая активность низкая.
- 6-9 баллов – физическая активность средняя.
- 10-12 баллов – физическая активность высокая.

## ПОЛЬЗА УПРАЖНЕНИЙ

- Упражнения помогают укрепить мышцы вокруг сустава, что способствует его защите от повреждения. Также они помогают устранить боль и улучшить функцию сустава путём улучшения кровообращения в суставе.
- Тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной системы. При активном образе жизни риск развития артериальной гипертензии в 2-3 раза меньше.
- Улучшение липидного спектра крови, что уменьшает риск ишемической болезни сердца, инфарктов, инсультов.
- Препятствуют развитию диабета.
- Снижение массы тела, уменьшение риска развития ожирения.
- Активный образ жизни сопровождается снижением риска злокачественных новообразований различной локализации.
- Регулярно выполняемые нагрузки вырабатывают в организме «гормоны радости» — эндорфины, что положительно влияет на настроение.
- Уменьшается риск развития остеопороза и последующих переломов.
- Физически активные люди имеют хорошее самочувствие, настроение, они более устойчивы к стрессам и депрессии, имеют более здоровый сон.
- Упражнения делают движения более координированными, в результате снижается риск падений и травм.



## Контролируем свой вес!



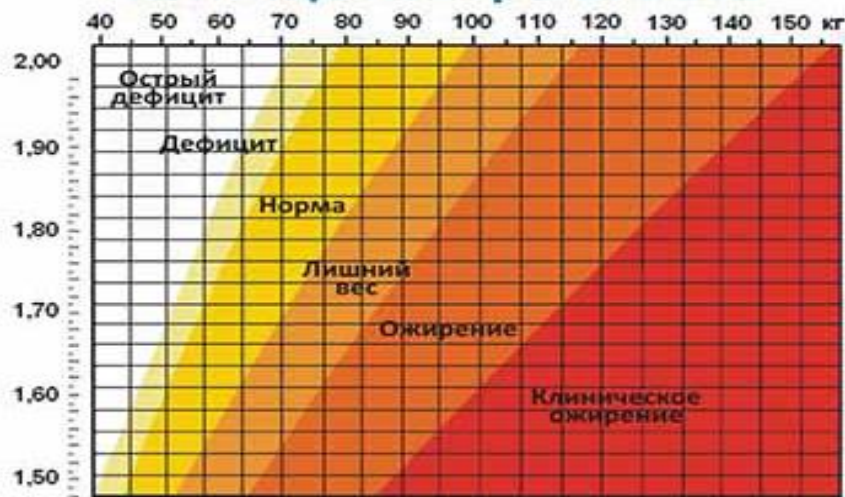
Оценить, в норме ли ваш вес, можно с помощью индекса массы тела (сокращенно — ИМТ). Чтобы правильно рассчитать ИМТ, воспользуйтесь простой формулой: свой вес в килограммах разделите на квадрат роста в метрах.

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{Вес (кг)}}{\text{рост} \times \text{рост (в метрах)}}$$

Полученный результат легко определить с помощью таблиц контроля веса.

Индекс массы тела	Соответствие между массой человека и его ростом
40 и более	Ожирение III степени
35 – 40	Ожирение II степени
30 – 35	Ожирение I степени
25 – 30	Избыточная масса тела
20 – 25	Норма
15 – 20	Дефицит массы тела
15 и менее	Острый дефицит массы

## Таблица контроля веса



## Факторы, влияющие на здоровье



Несмотря на заметный прогресс в мировой медицине, индустрия здравоохранения по-прежнему направлена на лечение заболеваний, а не на их профилактику. Эта общая проблема, и Россия здесь не исключение.

Поэтому, не пренебрегая качественной медицинской помощью, предлагаем сосредоточить внимание на главном факторе, от которого зависит ваше здоровье.

## Что вы можете сделать?

1. Проникнитесь более высокой ответственностью за своё здоровье. Приобретите хотя бы минимальные сведения по общей анатомии и физиологии. Научитесь измерять свой пульс и кровяное давление.
2. Сделайте установку на жизнь! Совсем не обязательно умирать преждевременно или проводить последние 20 лет жизни в больнице.
3. Приучайте себя к новым, более полезным привычкам. Ключ к успеху — это движение вперёд!

В помощь вам — 8 принципов здоровья, следуя которым, можно прожить долго и счастливо!

## Заболевания, связанные с лишним весом

- ✔ Диабет;
- ✔ Ожирение;
- ✔ Неинфекционный, токсический гепатит, вызванный перееданием и излишней нагрузкой на печень;
- ✔ Панкреатит (нелегкое заболевание поджелудочной железы, связанное с обильной жирной и мясной пищей);
- ✔ Онкология (рак толстой и прямой кишки, рак матки или молочной железы);
- ✔ Гипертония и ишемия, риск инсульта, стенокардии, сердечной недостаточности;
- ✔ Атеросклероз;
- ✔ Заболевания печени, легких ;
- ✔ Артриты, артрозы;
- ✔ Варикоз;
- ✔ Остеохондроз позвоночника
- ✔ Бесплодие и т. д..



# МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ ОЖИРЕНИЯ

## МЕДИКАМЕНТОЗНЫЙ МЕТОД

Препараты для снижения веса действуют по-разному:



**уменьшают чувство голода** (сIBUTРАМИН, бупропион, лоркасерин)



**уменьшают всасывание жиров** (орлистат)



**вызывают чувство насыщения** (эксенатид, прамлинтид)

## ДИЕТОТЕРАПИЯ



## ХИРУРГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ



### Желудочное шунтирование

– желудок разрезают на два отдела – маленький и большой, к маленькому подшивают тонкий кишечник. Таким образом пища движется по короткому пути, а небольшой объем желудка после операции (50 мл) не позволяет есть много.



### Рукавная гастропластика

– удаление части желудка и превращение его в длинную тонкую трубу – рукав. Емкость желудка уменьшается до 150 мл.



### Бандажирование желудка

На границе пищевода и желудка накладывается силиконовое кольцо (бандаж), создающий препятствие для прохождения пищи.

## ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ МЕТОДЫ



### Накладка на язык

Закрепляется степлером и делает прием любой пищи, кроме протертой, болезненным.



### Трубка в нос

Конец трубки устанавливается в пищеводе, смесь питательных веществ поступает в организм через трубку.

## ОПАСНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ:



### Инъекции мочи беременных женщин.

В моче беременных присутствует «гормон беременности» – хорионический гонадотропин человека, который и способствует похудению таких пациентов. Кроме того, впоследствии было доказано, что этот гормон никак не влияет на вес.



### Прием мочегонных препаратов (диуретиков).

Прием слабительных.



## Рекомендации по профилактике осложнений ожирения

### 1. Контроль массы тела

Обязательные условия – еженедельно, утром, натощак



### 2. Вести дневник наблюдений

Отражать там: рацион питания, артериальное давление, пульс, массу тела



## Рекомендации по профилактике осложнений ожирения

3) 1 раз в полгода определять липиды крови, чтобы знать свой уровень холестерина в крови и не допустить атеросклероза

В норме – 4-5 ммоль/л



Биохимический анализ крови на холестерин можно сдать в Центрах здоровья при поликлиниках

## Рекомендации по профилактике осложнений ожирения

4) 1 раз в 6-12 месяцев проходить ЭКГ – первичная профилактика осложнений сердечно-сосудистой системы, профилактика артериальной гипертензии

5) Приобрести глюкометр – знать свой уровень сахара в крови, профилактика СД



## Рекомендации по профилактике осложнений ожирения

6) Умеренные физические нагрузки – утренняя гимнастика, плавание, скандинавская ходьба, пешие прогулки и т.д.

