



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
УЗ «МОГИЛЕВСКИЙ ЗОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И  
ЭПИДЕМИОЛОГИИ»

# ОЖИРЕНИЕ



*Соки предпочтительней натуральные, без добавок сахара; полезны грейпфрутовый, ананасовый и лимонный соки, имеющие, кстати, еще и антипаразитарное действие.*

## Ведение здорового образа жизни:

- ☛ отказ от вредных привычек (курение, злоупотребление спиртными напитками, включая пиво);
- ☛ ежедневные прогулки на свежем воздухе;
- ☛ умеренная физическая активность;
- ☛ закаливание;
- ☛ рациональный режим труда и отдыха.

**Помните! Ожирение – не фатальная неизбежность человека, а его слабость и безответственное отношение к собственному организму!**

*Ваше здоровье и полноценная жизнь – в ваших руках!*



Самым распространенным заболеванием, охватившим значительную часть населения планеты, является ожирение.

### Что такое ожирение и чем оно опасно

**Ожирение** – заболевание, при котором происходит избыточное накопление жировой ткани и приводящее к увеличению нормальной массы тела на 20 и более процентов.

Для определения нормального (идеального) веса тела используют так называемый индекс массы тела (ИМТ).

Он определяется по формуле:

$ИМТ = \text{масса тела (вес) кг.} : \text{рост (м), возведенный в квадрат.}$

**Нормальная масса тела:** ИМТ от 18,5 до 24,9.

**Избыточная масса тела:** ИМТ 25 – 29,9.



**Ожирение:** ИМТ более 30.

В зависимости от избытка массы тела по отношению к идеальной массе тела, выделяют четыре степени ожирения:

**I степень** – 10 – 29% (ИМТ = 30 - 34,9);

**II степень** – 30 – 49% (ИМТ = 35 – 39,9);

**III степень** – 50 – 99% (ИМТ > 40);

**IV степень** – 100% и более (ИМТ > 48).

Ожирение приводит ко многим метаболическим нарушениям в организме человека: **предрасполагает к развитию сахарного диабета 2 типа, артериальной гипертензии, атеросклероза, ишемической болезни сердца, заболеваний печени и желчевыводящих путей, суставов, а также бесплодию, гипогонадизму (пониженная секреция половых гормонов) и, по последним данным, к раку груди и ЖКТ.**

Течение беременности на фоне ожирения часто сопровождается патологией. Увеличивается число токсикозов; плоды, как правило, рождаются крупными, но с признаками недоношенности. Ожирение сокращает продолжительность жизни.

### Причины возникновения ожирения

Возникновение избыточного веса и ожирения могут вызывать различные причины.

**Основные из них:**

- ☛ **неправильное питание** (употребление углеводной пищи, особенно мучных изделий, картофеля, несоблюдение режима питания и т.д.);
- ☛ **недостаточная физическая активность;**
- ☛ **эндокринные нарушения;**

- ☛ **генетическая предрасположенность;**
- ☛ **психологические проблемы и стрессы;**
- ☛ **наличие внутри организма паразитов, выделяющих слизь и ферменты** (белки, способствующие протеканию биохимических реакций в организме), *вызывающие постоянное желание есть.*

### Профилактика ожирения включает в себя:

#### Коррекцию питания

- ☛ **Необходимо питаться умеренно, разнообразно и регулярно.** Есть только тогда, когда голодны.
  - ☛ **Склонным к полноте противопоказаны** молоко более чем 3%-й жирности, маргарин, жирные и плавленые сыры, майонез, сосиски, бутерброды (объединяющие жиры с углеводами), а также все, что жарится. Рекомендуется есть меньше жира, прежде всего сала, жирной свинины, сливочного масла.
  - ☛ **Избегать употребления жирного мяса, колбасных изделий, копченостей, сдобы, острых соусов, майонезов.**
  - ☛ **Предпочтение отдавать** рыбе, сырам, кисломолочным продуктам, хлебобулочным изделиям из муки грубого помола.
  - ☛ **Пить воду.** Ежедневно организму требуется не менее 2-2,5 л. воды.
  - ☛ **Ограничить употребление соли.** Ежедневно организму нужно 2г поваренной соли. Избыток соли задерживает в организме воду, что способствует нездоровой полноте.
  - ☛ **Тщательно пережевывать пищу, есть не спеша, наслаждаясь вкусом пищи.**
  - ☛ **Никогда не «садиться» на диету, которой не сможете придерживаться всю жизнь.**
  - ☛ **Устраивать разгрузочные дни** (яблочные, кефирные, овощные...).
  - ☛ **Избегать перекусов.**
- Следует увеличить потребление овощей, фруктов (преимущественно несладких), имбиря, мускатного ореха, корицы, хрена (если нет проблем с поджелудочной железой), рыбы (во второй половине дня – нежирных сортов, лучше треска, минтай, камбала, горбуша, а до обеда можно и жирных – все содержащихся в рыбе жиры расщепляются).

