

28 июля - 01 августа 2025 года



# Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

**Проблема лишнего веса** имеет разные причины: наследственная предрасположенность, недостаток движения, большие порции или высокая калорийность блюд, поздние обильные ужины, несбалансированное питание – увлечение рафинированными углеводами, газированными напитками, сладкими фруктовыми соками.

Лишний вес обычно оценивают по **индексу массы тела (ИМТ)**. Его расчет: разделите свой вес в килограммах на рост в метрах в квадрате. Нормой считается ИМТ от 19 до 25. Если ИМТ меньше 19 – говорят о дефиците массы тела, от 25 до 30 – об избыточном весе, 30-40 – ожирении, более 40 – высокой степени ожирения. Теоретически лишнему весу подвержен каждый человек. Но есть круг лиц, у которых риск выше, чем у других:

- люди с отягощенной наследственностью, у которых один или оба родителя страдают избыточной массой тела;
- люди, в силу рода занятий ведущие малоподвижный образ жизни;
- любители много и вкусно поесть;
- страдающие заболеваниями эндокринной системы;
- страдающие заболеваниями, которые при возможном увеличении массы тела будут протекать тяжелее (артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца и др.);
- люди, в силу профессиональных или бытовых причин испытывающие регулярные стрессы.

Вес также может возрастать в определенном жизненном периоде или физиологическом этапе, таких как беременность, лактация, климакс.

Прием некоторых лекарств, в ряде случаев также может привести к избыточному весу.

Для данных категорий лиц меры профилактики ожирения будут особенно актуальными.

**Профилактика избыточного веса и ожирения может быть первичной и вторичной.**

Первичная - направлена на недопущение ожирения у лиц с нормальной массой тела, но в силу определенных причин склонных к нему. Вторичная профилактика – комплекс мероприятий в отношении лиц с уже имеющимся избытком массы тела.

### Меры профилактики ожирения

Учитывая, что в основе любых форм ожирения, так или иначе, лежит алиментарный (пищевой) фактор, следует уделить внимание качеству и количеству потребляемой пищи. Главное – не впадать в крайности и не голодать. Вопреки многим утверждениям, голодание не только бесполезно, но и вредно. Постоянное раздражение специфических центров голода в гипоталамусе в конечном счете приводит к срыву – и человек начинает есть еще больше. Долгожданную пищу организм будет запасать впрок в виде жира, - следовательно, в итоге наступит обратный эффект и вес возрастет.



## Профилактика избыточного веса и ожирения

Важно следить за тем, чтобы количество килокалорий в сутки не превышало норму. Вместе с тем, уменьшение суточного рациона всего лишь на 100 ккал будет способствовать ежедневному снижению массы тела, и за 3 месяца реально расстаться примерно с 1 кг жира. Из пищевого рациона следует исключить легкоусвояемые углеводы, ограничить животные жиры, потребление поваренной соли, но при этом важно обеспечить себя оптимальным количеством белка, витаминов, микроэлементов.

### Ограничьте потребление алкоголя

Злоупотребление алкоголем неразрывно связано с ожирением. Во-первых, алкоголь усиливает аппетит – человек больше ест. Во-вторых, алкогольные напитки снижают чувствительность центра насыщения в гипоталамусе. Да и сам по себе этиловый спирт – высокоэнергетический и высококалорийный продукт.

### Не забывайте о физической активности

Для правильного баланса поступающих и расходуемых килокалорий, нужно уменьшить их поступление и увеличить расход путем увеличения физической активности. Конечно же, спортивные тренировки показаны далеко не всем, особенно при наличии хронических заболеваний. Но ходьба, езда на велосипеде, несложные физические упражнения подойдут многим. Оптимальным профилактическим средством снижения веса является плавание. Плавательные движения способствуют сжиганию калорий, а при контакте тела с водой усиливается отдача тепла, что тоже способствует распаду жира.

### Нормализуйте режим дня и научитесь противостоять стрессам

Помните, что нарушение сна, негативные эмоции, частые стрессы могут способствовать выделению определенных биологически активных субстанций, усиливающих аппетит и побуждающих к приему пищи, что в итоге может привести к избыточному весу.

### Обратите внимание на лечение сопутствующих заболеваний

Сахарный диабет 2 типа, недостаточная функция щитовидной железы – болезни, потенциально опасные в плане увеличения веса, нуждаются в своевременном и адекватном лечении.

Проведение всех этих профилактических мер требует соблюдения определенных правил, методик и даже ограничений. Поэтому, логично, что в борьбе с лишним весом понадобится квалифицированная помощь, рекомендации и наблюдение врачей-специалистов – эндокринолога, диетолога, реабилитолога, врача лечебной физкультуры. Будьте здоровы!