

ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА, ОЖИРЕНИЕ

СООТВЕТСТВИЕ МАССЫ ТЕЛА НАДЛЕЖАЩЕЙ ОЦЕНИВАЮТ ПО ИНДЕКСУ МАССЫ ТЕЛА

Индекс массы тела = масса тела (кг) : рост (м)²

ИМТ, кг/м ²	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

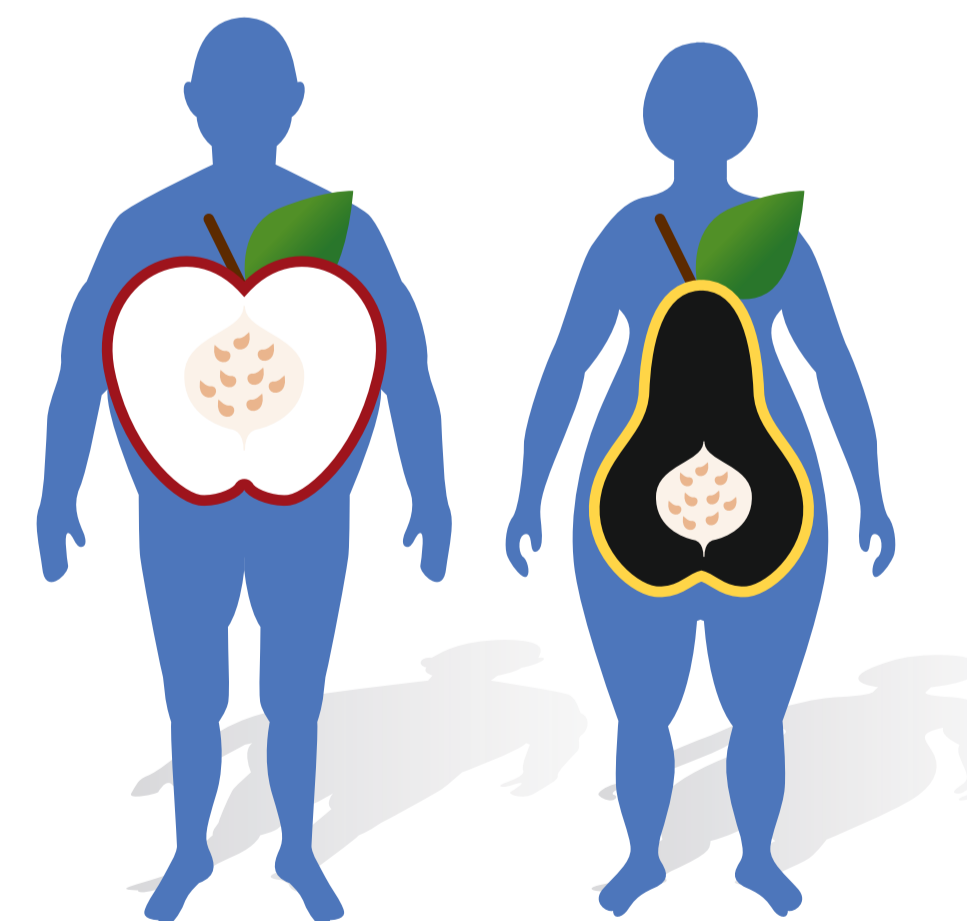
Женский тип («груша»)

- ✓ 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



Узнайте больше о своем здоровье!

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 (уменьшение объема желудка хирургическим путем)**

➔ **Пройдите ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ!** Вы можете пройти диспансеризацию, если в текущем году у Вас наступает возраст, делящийся на 3 без остатка (например: 21, 24, 27 и т.д.)

➔ **Посетите Центр здоровья ОГАУЗ «Межвузовская поликлиника», г. Томск, ул. Киевская, 74, телефон для предварительной записи (3822) 55-35-48**

➔ **Присоединяйтесь к группам «Будь здоров, Томск!»** ВКонтакте и в Одноклассниках

➔ **Пользуйтесь информацией сайта www.takzdorovo.ru**