**Министерство здравоохранения Астраханской области**

**ГБУЗ АО «Центр медицинской профилактики»**

****

Памятка для населения

**ПИТАНИЕ И ОЖИРЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА**

****

Ожирение – одно из самых распространённых во всём мире заболеваний, проявляющееся нарушением общего энергетического баланса организма, обмена веществ, избыточным отложением жира в тканях, особенно в подкожно жировой клетчатке. Всемирная организация здравоохранения особо подчёркивает, что человечество стоит на пороге глобальной эпидемии избыточного веса и ожирения. По масштабам распространённости от ожирения на планете страдает более 1 миллиарда человек. Люди, употребляющие богатую белком пищу, менее склонны к ожирению. «Лишние» калории, которых мы потребляем больше, чем сжигаем в процессе жизнедеятельности, преобразуются в жир и откладываются там, где нам меньше всего хотелось бы. Пища богатая углеводами, к которым относятся все сладкие, сахаросодержащие продукты, сдобная выпечка, пирожные, конфеты, мороженое, не только содержит большое количество калорий, но и вызывает усиленное образование поджелудочной железой.

Люди, страдающие ожирением, подвержены целому ряду тяжёлых заболеваний. Известно, что гипертоническая болезнь развивается у больных ожирением в 2-3 раза чаще, а ишемическая болезнь сердца, стенокардия – в 3-4 раза чаще, чем у лиц с нормальной массой тела. Такие грозные заболевания, как инфаркт миокарда, кровоизлияние в мозг (инсульт), сердечная недостаточность у больных ожирением встречается в 2-3 раза чаще, а сахарный диабет – в 10 раз чаще, чем у нормальных людей.

***КЛАССИФИКАЦИИ ОЖИРЕНИЯ***

В зависимости от причин возникновения выделяют несколько форм ожирения: **алиментарную, гипоталамическую и эндокринную**:

* ***Алиментарно-конституционное ожирение*** является наиболее распространённым. При этой форме возникают повышение аппетита, привычное переедание, ведущее к отложению жира в жировой клетчатке. Ожирение наблюдается у больных относительно более позднего возраста (старше 40 лет) и значительно чаще у женщин, чем у мужчин. Отложению жира также способствует привычка ложиться отдыхать после обеда. Нарушение питания иногда связано с профессиональными особенностями (артисты, официанты), когда наиболее обильное питание переносится на вечернее время, при этом часто употребляется алкоголь.
* ***Гипоталамическое ожирение*** развивается при повреждении гипоталамуса.
* ***Эндокринное ожирение*** встречается гораздо реже и связано с нарушением функций эндокринных желез (поджелудочная, щитовидная, гипофиз, половые железы). В этих случаях необходимо специальное обследование эндокринологом. Кроме назначения эндокринолога, этим пациентам показана диетотерапия.
* ***Ятрогенное или медикаментозное форма ожирения***, развитию которой способствует приём ряда лекарственных препаратов – кортикостероидов, некоторых антидепрессантов, нейролептиков, контрацептивов и т.п.

Также существует классификация ожирения по типу локализации жировой ткани в организме

Учитывая специфическое распределение жировой ткани в организме, выделяют три формы ожирения:

* по верхнему типу или ***андроидное ожирение;***
* по нижнему типу или ***гиноидное ожирение;***
* ***смешанное*** или ***промежуточное ожирение.***

При верхнем типе **(тип «яблоко»**) ожирения жировые отложения локализуются преимущественно в верхней части тела, в основном – в области живота, шеи, лица. Данный тип ожирения характерен для мужчин, у женщин можно встретить такой тип ожирения в период менопаузы. Развивается он после полового созревания.

Гиноидный тип (**тип «груша»)** ожирения характеризуется локализацией жировой ткани в нижней части тела (в бедренной и ягодичной областях) и чаще наблюдается у представительниц женского пола, фигура которых приобретает «грушеобразную» форму. Развивается чаще всего с раннего детства.

Для смешанного типа ожирения характерна тенденция относительно равномерного распределения жировой ткани по организму

Существует простой и достаточно точный способ оценки характера распределения жира – измерение окружности талии. Риск метаболических нарушений и развития таких заболеваний, как артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет, возрастает, если окружность талии **у женщин более 80 см., а у мужчин – более 94 см.**

**КАК ПОДСЧИТАТЬ КОЛИЧЕСТВО ЖИРОВОЙ ТКАНИ В ОРГАНИЗМЕ**

**И ГДЕ ГРАНИЦЫ НОРМЫ**

Для определения избыточного веса используется расчёт индекса массы тела (ИМТ). Этот показатель рассчитывается по следующей формуле: отношение массы тела (в кг) к росту (в м2). Например, если вес 90 кг, а рост 160 см. (1,6м), то рассчитываем ИМТ.

 **90**

**ИМТ= ---------- = 35,5кг/м2**

 **1,6** 2

**Идеальным считается ИМТ, равный у женщин 19-24 кг/м2 ,а у мужчин 19-25 кг/м2 .**

|  |  |
| --- | --- |
| **ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА (ИМТ)**  | **ТИПЫ МАССЫ ТЕЛА** |
| меньше 18,5 кг/м2 | Дефицит массы тела |
| от 18,5 – 24,9 кг/м2 | Нормальная масса тела |
| от 25,0 – 29,9 кг/м2 | Избыточная масса тела |
| от 30,0 - 34,9 кг/м2 | Ожирение I степени |
| от 35,0 – 39,9 кг/м2 | Ожирение II степени |
| больше или равно 40 кг/м2 | Ожирение III степени |

**КАКОВЫ ПРИЧИНЫ ОЖИРЕНИЯ**

Основной причиной ожирения у взрослых, и детей является переедание и малоподвижный образ жизни. Постоянное переедание ведёт к нарушениям в работе центра аппетита в головном мозге, и нормальное количество съеденной пищи уже не может подавить в нужной степени чувство голода. Такой человек вынужден переедать, чтобы не испытывать постоянного голода.

Вторым важнейшим фактором, приводящим к развитию ожирения, является низкая физическая активность, когда даже нормальное количество принимаемой пищи является избыточным, так как калории, поступившие в организм, с едой, не «сжигаются» в процессе физических нагрузок, а превращаются в жир.

Ещё одним значительным фактором, способствующим развитию ожирения, является неправильный режим питания и чрезмерное употребление алкоголя. В последние годы неопровержимо доказано, что алкоголь, даже в небольших дозах, резко вмешивается в работу поджелудочной железы. Регулярно приём алкоголя практически всегда ведёт к развитию ожирения.

****

**Лучший способ избавиться от лишнего веса**

**– изменить своё пищевое поведение**

**(привычки питания)**

 **и вести более активный образ жизни**

**ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СНИЖЕНИЮ МАССЫ ТЕЛА:**

1. *Сделайте ваше питание разнообразным, чтобы организм получал все необходимые питательные вещества.*
2. *Уменьшайте калорийность пищи за счёт:*

*- ограничения насыщенных жиров (жиров животного происхождения) – не более 1/3 от*

 *общего жира;*

*- приготовление блюд на пару, запекания или с добавлением небольшого количества*

 *растительного масла;*

*- ограничения потребления продуктов, богатых холестерином (содержание холестерина в*

 *суточном рационе не должно превышать 200-250 мг). Выбирайте нежирное мясо, рыбу,*

 *курицу без кожи.*

1. *Избегайте длительных перерывов между приёмами пищи. Оптимальным считается 5-кратный режим питания малыми порциями, при появлении чувства голода перекусывайте несладкими фруктами или пейте воду.*
2. *Старайтесь не переедать! Ешьте медленно, хорошо пережёвывая пищу. Если есть быстро, чувство насыщения отстаёт от количества поглощаемой пищи и человек переедает. Выпейте перед едой стакан столовой или минеральной воды без газа – она заполнит желудок и немного утолит голод. Положите в тарелку сразу всю порцию еды и откажитесь от добавки.*
3. *Включайте в рацион салаты из овощей и фруктов, богатых пищевыми волокнами.*
4. *Употребляйте фрукты, овощи и ягоды в свежем виде, не менее 400-600г в день.*
5. *Снижайте потребление сахара, сладостей, выпечки. Хлеб выбирайте из муки грубого помола или с отрубями.*
6. *В течение недели нужно проводить 1 разгрузочный день, например фруктово-овощной.*
7. *Употребляйте нежирное молоко, кефир (до 1%), йогурт, творог, блюда из овсяной крупы (100г овсянки в день снижают уровень плохого «холестерина» на 14%).*
8. *Используйте соль с пониженным содержанием натрия; вместо соли лучше добавлять пряности.*
9. *Порция гарнира должна быть не более 4-6 столовых ложек.*
10. *Последний приём пищи должен быть за 4 часа до сна, но не позднее 20.00*
11. *Сбросить вес и поддерживать его на должном уровне непросто. Постепенно снижайте вес на 400-500 г в неделю, пока не достигните желаемого результата. Такой темп обеспечивает его снижение на 10% от исходного за полгода.*
12. *Исключите или снизьте потребление алкоголя.*
13. *Ежедневно занимайтесь спортом и гуляйте на свежем воздухе.*

**Когда правильное питание войдёт в привычку, а это происходит примерно через месяц, для вас уже не будет вопроса, что и сколько есть. Главное – не лениться и по-настоящему обрадоваться новому стройному и красивому телу, а также знать, что правильное питание – это не диета, это привычка на всю жизнь!**

Поддерживая вес в оптимальных рамках, вы будете лучше себя чувствовать, снизите риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета, а значит, улучшите качество своей жизни.

Материал подготовлен

отделом подготовки и тиражирования

медицинских информационных материалов «ЦМП»

 - 2020г.