



ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА ОЖИРЕНИЕ

ОСНОВНАЯ ПРИЧИНА ОЖИРЕНИЯ - ЭТО ПРЕВЫШЕНИЕ ПОСТУПЛЕНИЯ ЭНЕРГИИ С ПИЩЕЙ НАД РАСХОДОМ ЭНЕРГИИ

ФАКТОРЫ РИСКА ОЖИРЕНИЯ

- Генетическая предрасположенность;
- Эпигенетика;
- Эндокринопатии;
- Образ жизни;
- Пищевое поведение («кутежи», ночные перекусы, «заедание» стресса и т.д.);
- Низкая физическая активность;
- Нарушения сна;
- Психосоциальные факторы (депрессия, тревога, хронический стресс).

6 основных принципов диетического питания

- Энергетическое равновесие рациона питания: уменьшение энергопоступления и увеличения энергозатрат;
- Сбалансированность по нутриентному составу (белки, жиры, углеводы, витамины, макро- и микроэлементы);
- Ограничение/исключение потребления алкоголя;
- Соблюдение водного режима;
- Соль не более 5 г в сутки;
- Технология приготовления пищи;
- Режим питания.

Оцените свою массу тела

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{индекс массы тела (кг)}}{\text{рост (м)} \times \text{рост (м)}}$$

ИМТ	Масса тела
18,5-24,9	Нормальная
25,0-29,9	Избыточная
≥ 30,0	Ожирение

Самый неблагоприятный для здоровья тип ожирения - абдоминальный. При этом типе ожирения жир откладывается в области живота, а также вокруг внутренних органов, что нарушает их работу.

АБДОМИНАЛЬНОЕ ОЖИРЕНИЕ:

окружность ≥ 88 см у женщин,
талии ≥ 102 см у мужчин.

Оптимальная физическая активность не менее 150 мин умеренной или 75 мин интенсивной физической нагрузки в неделю

Будьте физически активны

При ожирении объем и интенсивность физических нагрузок определяет врач



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



450005, Республика Башкортостан,
г. Уфа, ул. Пархоменко, д. 101,
ufa.rcmp@doctorrb.ru