



Эпидемия ожирения

За последние 30 лет число людей с избыточным весом и ожирением в мире выросло более чем в 2,5 раза: с 857 млн в 1980 году до 2,1 млрд. Вопреки расхожему мнению американцы больше не являются самой толстой нацией планеты. Пальму первенства у них отобрали мексиканцы. Россия же, по информации центра «Здоровое питание» при Институте питания, занимает в этом списке почетное четвертое место. По данным исследования, опубликованного в The Lancet, от лишнего веса страдают 54% российских мужчин и 59% женщин старше 20 лет, от ожирения — 15% и 28,5% соответственно.

Лишние килограммы – проблема не только эстетическая. Их обладатели в разы больше своих ровесников с нормальной массой тела рискуют заработать диабет второго типа, артериальную гипертензию, атеросклероз, инсульт или инфаркт. Если россиянки значительное время уделяют своему здоровью, обследуются и принимают назначенные врачом лекарства, то представители сильного пола в большей степени полагаются на авось. Результаты налицо: несмотря на эпидемию ожирения, распространенность повышенного артериального давления у женщин существенно снизилась с 36,7% до 28,3% за последние годы, тогда как у мужчин, напротив, возросла с 33,7% до 39,8%.

Несъедобное яблоко

Основными причинами распространения ожирения среди россиян считается неправильное питание с преобладанием в рационе насыщенных жиров, а также несоответствие потребляемых калорий и физической активности.

Ожирение у человека характеризуется увеличением количества и размеров жировых клеток. Жир накапливается не только в подкожной клетчатке, как думает большинство людей, но и вокруг внутренних органов, заставляя их работать с повышенной нагрузкой. Подкожно-жировая клетчатка в области живота плюс висцеральный жир брюшной полости составляют абдоминальное ожирение или как говорят в быту – ожирение по типу «яблока». При таком типе ожирения чаще встречаются нарушения углеводного обмена и сердечно-сосудистые заболевания. Максимально допустимая окружность талии у женщин не должна превышать 80 см, а у мужчин – 94 см. Если больше, научно доказано, риск развития осложнений значительно возрастает.

Есть ли лишний?

Выяснить, в норме ли вес можно, рассчитав индекс массы тела (ИМТ) по формуле: массу тела в килограммах разделить на рост в метрах в квадрате. В норме этот показатель должен быть от 20 до 25 кг/м кв.

Если ИМТ меньше 18,5, то это свидетельствует о недостаточном весе. В диапазоне 18,5-24,9 указывает на здоровый вес. Чтобы иметь наиболее привлекательную фигуру, нужно держаться в середине этого диапазона. ИМТ 25-29,9 свидетельствует об избыточном весе. Это еще не ожирение, но нужно менять питание и образ жизни. 30-34,9 – уже ожирение первой степени. При наличии такого ожирения увеличиваются почти в два раза риск сахарного диабета, болезней сердца, атеросклероза. ИМТ в диапазоне 35-39,9 указывает на ожирение второй степени. В этом случае риски развития осложнений уже в три раза выше. Следует обратиться за консультацией к врачу-специалисту, чтобы начать снижения веса.

При ИМТ выше 40 речь идет уже о третьей степени ожирения и серьезной угрозе не только здоровью, но и жизни. Нужно бежать к врачу немедленно, выполнять все рекомендации и принимать назначенные препараты. Одной диеты тут уже будет недостаточно.

Оздоровить питание

Принцип лечения ожирения прост – уменьшить количество поступающих с пищей калорий, чтобы начал расходоваться запас жира. На практике все, как в крылатом выражении: нет ничего тяжелее, чем стать легче. Труднее всего изменить привычное пищевое поведение. Без этого физкультура просто не сработает.

Медицинское сообщество давно уже разработало принципы правильного питания, в числе которых, кроме соответствия потребляемых калорий энергозатратам, еда по режиму и сбалансированность рациона по химическому составу. Сбалансированным считается рацион, когда белками обеспечивается 10-15%, жирами – 20-30%, а углеводами 55-70% (до 10% простыми углеводами) калорийности, то есть здоровому человеку необходим 1г белка, 1г жира и 3г углеводов на 1кг нормального веса.

Источники белка – мясо, рыба и птица. Их нужно потреблять небольшими порциями (90-100г в готовом виде). Красное мясо (говядину, баранину, свинину) лучше готовить не более 2–3 раз в неделю. Предпочтение нужно отдавать нежирным сортам мяса и есть рыбу 2–3 раза в неделю. В рационе должен быть минимум животных жиров и много нерафинированных растительных масел. Потребление поваренной соли – не более 5–6 г в сутки, а фруктов и овощей — не менее 500 г в день, не учитывая картофель. Потребность в углеводах должна удовлетворяться за счет сложных углеводов – 90%, за счет простых – не более 10%. Допустимым считается потребление 30г и менее белого сахара (5-6 кусков) в сутки. Однако лучше заменить его медом (не более 4–5 ч.л.) или сухофруктами, а кондитерские изделия и мороженое – исключить вообще.

Такое питание позволит держать вес под контролем и избежать осложнений, связанных с избыточной массой тела и ожирением.

Сайт "Здоровая Россия"