

# Всероссийская неделя популяризации подсчёта калорий стартовала на Кубани



21-27 ноября - Всероссийская неделя популяризации подсчёта калорий



Мероприятие, которое пройдёт с 21 по 27 ноября, призвано обратить внимание граждан на глобальную проблему ожирения.

– Лишний вес. От него страдают и взрослые, и дети. Число полных людей растет год от года, поэтому специалисты считают эту патологию настоящим бичом современного общества, – рассказывает главный внештатный специалист по медицинской профилактике министерства здравоохранения Краснодарского края **Андрей Сахаров**. – Опасно ли ожирение? Очень! Смерть от осложнений избыточной массы тела наступает раньше в среднем на 10 лет! Лишний вес приводит к образованию тромбов, что, в свою очередь, провоцирует инфаркт и инсульт. Неизбежное повышение уровня холестерина приводит к стенокардии. Естественно, от ожирения страдает печень. И вышеперечисленный набор неприятностей – далеко не весь их перечень. У

людей с повышенной массой тела увеличивается вероятность возникновения сахарного диабета, остеопороза, камней в почках и желчном пузыре. У мужчин происходит нарушение эрекции, а женщинам труднее забеременеть и нормально выносить ребенка. Простые бытовые травмы полные люди также получают гораздо чаще, не говоря уже о часто встречающейся боли в пояснице. Главный рецепт от ожирения – двигательная активность в сочетании с рациональным питанием, для чего очень важно контролировать индекс массы тела и вести учёт потребляемых калорий.

Основным показателем того, есть ли у вас проблемы с лишним весом, является так называемый **индекс массы тела (ИМТ)**. Данный параметр рассчитывается следующим образом: свой вес (в килограммах) нужно поделить на рост в квадрате (в метрах). Согласно рекомендациям ВОЗ, при значениях ИМТ: от 18,5 до 25 (нормальный диапазон веса) – минимальный риск для здоровья; от 25 до 30 (избыточная масса тела) – умеренно повышенный риск; от 30 до 35 (1 степень ожирения) – значительно повышенный; от 35 до 40 (2 степень ожирения) – сильно повышенный; свыше 40 (3 степень ожирения) – резко повышенный риск для здоровья.

Первое, что нужно сделать, если у вас есть лишний вес, – это начать подсчитывать получаемые калории. Для того, чтобы контролировать массу тела! Специалисты в один голос утверждают, что избавление от ожирения – вполне под силу практически каждому. Однако важно понять, что это вовсе не забег на короткую дистанцию, а длительный процесс, подразумевающий создание нового образа жизни.

*ГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» министерства здравоохранения Краснодарского края*