

# Здоровый образ жизни поможет скорректировать ваш вес!



Ежегодно 26 ноября в мире отмечается **Международный день борьбы с ожирением**. Проблема лишнего веса приобрела сегодня масштаб эпидемии: количество людей, страдающих профицитом массы тела, только за последние полвека увеличилось втрое! Почему так происходит? Чем грозит человеку ожирение? Какие болезни оно провоцирует? Как избавиться от лишнего веса? Существуют ли безопасные диеты? В рамках **Всероссийской недели** популяризации подсчёта калорий, на эти и другие вопросы мы попросили ответить и.о. главного врача краевого Центра общественного здоровья и медицинской профилактики **Андрея Сахарова**.



– Гиподинамия и неправильное питание – вот, две главных точки роста для ожирения. Опасно ли оно? Очень! Смерть от осложнений избыточной массы тела наступает раньше в среднем на 10 лет! Если этого недостаточно, приведу ещё некоторые факты.

Лишний вес приводит к образованию тромбов, которые впоследствии могут отрываться и закупоривать сосудистые просветы, что, в свою очередь, провоцирует инфаркт и инсульт. Неизбежное повышение уровня холестерина в крови приводит к стенокардии – болезни, начинающейся с болей в груди из-за недостатка притока кислорода к сердечной мышце. Естественно, от ожирения страдает печень. У людей с повышенной массой тела увеличивается вероятность возникновения сахарного диабета, остеопороза, камней в почках и желчном пузыре. Мужчины страдают нарушением 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.

Степень ожирения определяется **индексом массы тела (ИМТ)**, который рассчитывается по следующей формуле: свой вес (в килограммах) нужно поделить на рост в квадрате (в метрах).

Избавление от ожирения – это не забег на короткую дистанцию, а длительный процесс, по сути, подразумевающий создание нового образа жизни. Лечение здесь комплексное и включает три основных компонента. Во-первых, психологический аспект – наличие мотивации – осознание своих целей и задач, готовность к решению проблемы. Во-вторых, рациональное питание, с учётом имеющихся нарушений в состоянии здоровья. При ожирении рекомендуется сбалансированная диета с постепенным снижением содержания в пище жиров, преимущественно животных, но также и растительных, умеренным потреблением углеводов. В-третьих, активный двигательный режим.

**– Андрей Викторович, какие продукты следует избегать для того, чтобы похудеть?**

– Таких продуктов, конечно, довольно много, но основные из них – конфеты, сахар, пирожные, вся сдобная выпечка, орехи, кремы, сливки, сметана, мороженое, майонез, чипсы, жареный картофель, сухофрукты, жирные сорта мяса, копченые и жареные колбасы, паштеты, консервы с маслом, плавленные сыры, маргарин, все прохладительные напитки с сахаром, алкоголь.

Полностью исключать жиры из пищи не надо, так как в них содержится ряд жизненно важных веществ и витаминов. Жиры должны составлять 20-25% суточного калоража, 2/3 из которых приходится на растительный жир (подсолнечное, кукурузное, оливковое и прочие масла) и 1/3 – на животный (сливочное масло, сметана, молоко).

И, конечно, есть надо меньше. Но чаще! Отмечу, что нерегулярное питание, прием пищи 1-2 раза в день, еда на ночь могут свести к минимуму все ваши старания. Поэтому необходимо есть 4, а лучше 5 раз в день.

Количество калорий можно распределить следующим образом: по 25% в крупные приемы пищи и по 12,5% – в легкие. То есть: завтрак – 25%, полдник – 12,5%, обед – 25%, ужин – 25%, вечерняя еда – 12,5%. Очень важно, чтобы ужин был не позднее 17-18 часов, а последняя трапеза – 19-20 часов, и состояла она из свежих фруктов, стакана кефира или легкого овощного салата. Ни в коем случае не ешьте поздно вечером, а тем более ночью!

Если снижение веса на какой-то стадии вашего контроля питания останавливается, то можно устраивать раз в неделю разгрузочный день, но только после консультации с врачом.

Вообще, для назначения правильной диеты следует обратиться к диетологу! Применять голодание и диеты из интернета не советую, так как это в дальнейшем может не только усугубить процесс ожирения, но и нанести урон здоровью.

И, конечно, нельзя забывать о физической активности. Это вовсе не подразумевает обязательный поход в спортзал. Можно начать с малого – делать ежедневную утреннюю зарядку, бегать или гулять на свежем воздухе, плавать, кататься на велосипеде, играть в волейбол, футбол, теннис... Нагрузки не должны быть чрезмерными, а их длительность и интенсивность нужно увеличивать постепенно. Как говорится, тише едешь – дальше будешь!

# Что составляет здоровый образ жизни?

## Составляющие ЗОЖ:

- Отказ от вредных привычек
- Двигательная активность
- Закаливание
- Правильное питание
- Режим дня
- Личная гигиена
- Умение управлять эмоциями.



## Правила здорового образа жизни

MyShared

– Какой уровень физической активности в среднем нужен каждому человеку?

– Минимум 4-5 раз в неделю по 30-60 минут. Но лучше, конечно же, чтобы физическая активность была ежедневной. Структура занятий должна включать разминку (разогрев), активную фазу и период остывания.

Разминка обычно длится от 5 до 10 мин. Она состоит из лёгких потягиваний и гимнастических упражнений или медленной ходьбы (можно на месте) и позволяет подготовиться к физнагрузке.

Активная фаза (бег, скандинавская ходьба, плавание, занятия в тренажёрном зале или на спортплощадке) продолжается 20-40 мин.

Период остывания – 5-10 мин. Как и при разминке, здесь также могут использоваться упражнения низкой интенсивности. Этот период важен для предотвращения снижения давления при резком прерывании физнагрузки.

Следите за собой! Будьте здоровы!

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