

ОЖИРЕНИЕ

Масса тела человека является важнейшим показателем состояния здоровья.

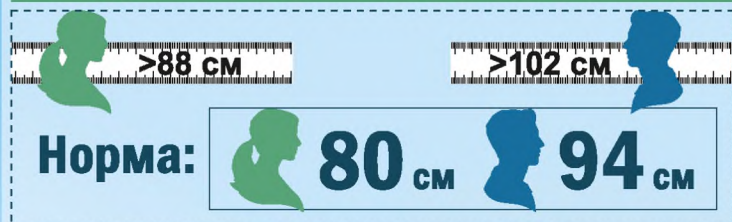
Лишний вес на 70 % увеличивает вероятность повышения артериального давления, что является основным фактором риска возникновения заболеваний сердца и инсульта, а также сахарного диабета 2-го типа, онкологических заболеваний.

Лишние килограммы оказывают дополнительную нагрузку на коленный и тазобедренный суставы и способствуют изнашиванию хрящевой ткани, что приводит к заболеваниям суставов.

Индекс массы тела (ИМТ) = веса тела в кг/ квадрат роста в метрах (кг/м²).

ИМТ	Диагноз	Риск сопутствующих заболеваний	Приложение расчета ИМТ:
<18,5	Дефицит массы тела	Низкий (повышен риск других заболеваний)	
18,5-24,9	Нормальная масса тела	Рисков, связанных с ожирением нет	
25,0-29,9	Избыточная масса тела	Повышенный	
30,0-34,9	Ожирение 1 степени	Высокий	
35,0-39,9	Ожирение 2 степени	Очень высокий	
>40	Ожирение 3 степени	Крайне высокий	

АБДОМИНАЛЬНОЕ ОЖИРЕНИЕ



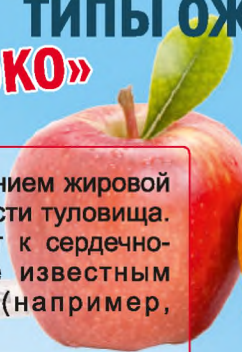
ИНДЕКС «ТАЛИЯ/БЕДРА»



ТИПЫ ОЖИРЕНИЯ

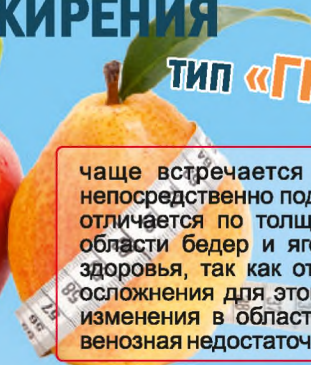
ТИП «ЯБЛОКО»

характеризуется избыточным отложением жировой ткани в области живота и верхней части туловища. Такой тип ожирения чаще приводит к сердечно-сосудистым осложнениям и уже известным метаболическим нарушениям (например, дислипидемии, гипергликемии).



ТИП «ГРУША»

чаще встречается у женщин. Жир распределяется непосредственно под кожей по всей поверхности тела, но отличается по толщине и плотности (большая часть в области бедер и ягодиц). Этот жир менее опасен для здоровья, так как от него проще избавиться. Типичные осложнения для этого типа ожирения – дегенеративные изменения в области опорно-двигательного аппарата и венозная недостаточность.



ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА И ОЖИРЕНИЯ



НЕПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ



НЕДОСТАТОЧНОСТЬ
ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ
ИЛИ ГИПОДИНАМИЯ



ЗАБОЛЕВАНИЯ,
СВЯЗАННЫЕ
С ВЫРАБОТКОЙ
ГОРМОНОВ



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ
ПРИЧИНЫ