

## **ПРОФИЛАКТИКА ОЖИРЕНИЯ - ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ** (памятка для населения)

Ожирение – серьезная проблема современности. Ожирение чаще всего возникает как комплексное нарушение обмена веществ в результате воздействия двух главных факторов: переедания и недостаточной двигательной активности.

Ожирение значительно сокращает жизнь человека в связи с осложнениями - заболеваниями жёлчного пузыря, диабетом, гипертонией, ранним атеросклерозом, стенокардией, инфарктом миокарда. Ожирение у девочек ведёт к преждевременному половому созреванию и, тем самым, к низкорослости, которая возникает в результате преждевременного “замыкания” костных щелей и прекращения роста костей в длину, у мальчиков - ведёт к задержке полового развития. Ожирение всё чаще становится причиной пониженной работоспособности и инвалидности и этому способствует личный образ жизни самого человека.

Главная причина ожирения - гиподинамия. Современный человек испытывает минимальную физическую нагрузку: на сегодня средняя физическая нагрузка на городского жителя в 50 раз ниже в сравнении с предыдущими столетиями. По данным научных исследований из-за недостаточной физической активности каждые 10 лет частоты ожирения возрастает на 10%. Недостаточная физическая активность является фактором риска сердечно-сосудистых, эндокринных и др. социально значимых заболеваний.

### ***Как бороться с гиподинамией?***

- 1.** Изучите расход энергии при различных видах деятельности. Чтобы правильно подобрать и рассчитать физическую нагрузку, избежать гиподинамии и набора веса, надо знать расход энергии при различных видах деятельности. Так, сидение забирает лишь 60 ккал/ч, зато прогулка ходьба - 300 ккал/ч, быстрая ходьба и игра в теннис – 400 ккал/ч, при плавании и велопогулке расходуется около 500 ккал/ч, на спортивные игры тратится 600 ккал/ч, а при подъеме по лестнице и медленном беге расходуется 900 ккал/ч.
- 2.** Подберите физическую нагрузку, адекватную своему организму, с учетом определенных особенностей, своего уровня тренированности, возраста и состояния здоровья. Главное – должны быть поставлены конкретные задачи для достижения определенных целей. Система занятий должна быть разработана врачом, чтобы не нанести вред своему здоровью.

## ***Как выбрать подходящий вам тип нагрузок?***

Выбранный режим физической активности должен соответствовать уровню тренированности организма человека (дыхательной и сердечно-сосудистой систем).

Тест для определения уровня тренированности сердечно-сосудистой системы:

- Измерьте свой пульс в спокойном состоянии.
- Сделайте 20 приседаний за 30 секунд.
- Через 3 минуты повторно измерьте пульс и вычислите разницу между вторым и первым результатами.

### ***Результат:***

- хорошая тренированность – до 5 ударов;
- удовлетворительная - 5-10 ударов;
- низкая – более 10 ударов.

3. Регулярно, 3-4 раза в неделю, занимайтесь физической культурой. Нагрузки должны быть малой и средней интенсивности, но продолжительные по времени. Необходимо активно двигаться: ходить не менее 10 часов в неделю. Можно использовать ежедневные тренировки по 30–40 минут, можно по 1–1,5 часа трижды в неделю.

***Результат: при регулярных занятиях умеренной интенсивности расходуется 150 ккал в день.***

4. Занимайтесь систематически. Ежедневно делайте гимнастику. Поднимайтесь по лестнице вместо лифта. Ходите пешком на расстояние 2–3 остановок. Совершайте 1,5–2 часовые прогулки в парке несколько раз в неделю. Самостоятельно занимайтесь на свежем воздухе. Включайте ходьбу, ходьбу по пересеченной местности, спортивную ходьбу, ходьбу на лыжах, плавание, бег, занятия дома на велотренажере или беговой дорожке и пр.

***Результат: по мере адаптации и повышения выносливости нагрузки постепенно увеличиваются.***

5. Контролируйте свое состояние в настоящий момент и в динамике под контролем пульса: в норме – 12-24 ударов в минуту.

***Результат: уменьшение частота пульса - хороший показатель.***

Оптимальная нагрузка – это 85% от максимальной частоты сердечных сокращений (МЧСС).

МЧСС = 220- ваш возраст.

***Умеренная физическая активность безопасна и оказывает положительное влияние на качество жизни практически здоровых людей.***

Двигательная активность как профилактика ожирения - это снижение риска общей смерти, снижение риска развития ИБС и инсульта, снижение артериального давления, уменьшение потери костной массы, а значит и

снижение риска развития остеопороза, снижение уровня глюкозы в крови и концентрации холестерина.

### ***Виды физических нагрузок:***

- экспресс - зарядка для офиса;
- скандинавская ходьба - сжигает энергии почти в полтора раза больше, чем обычная прогулочная ходьба: повышенную нагрузку испытывают около 90% всех мышц человеческого тела, а при обычной ходьбе – только 70%; опора на палки уменьшает нагрузку на коленные и тазобедренные суставы, на пяточные кости;
- оздоровительный бег;
- фитнес для всех возрастов:

**До 30 лет** – обмен веществ в норме, калории сгорают легко. **Цель** - выработать привычку к физическим нагрузкам: силовые, танцевальные программы, велотренажеры - 2-3 часа в неделю.

**От 30 до 40 лет** – начинается процесс старения костей и суставов. **Цель** – укреплять мышечный каркас: делать упражнения на растяжку с гантелями, эспандерами, резинками.

**От 40 до 50 лет** – гормональные нарушения способствуют увеличению массы тела за счет накопления жира. **Цель** – укрепление мышц – упражнения на растяжку – еженедельно не менее 1 часа, плавание. Для тренированных – силовая аэробика; для нетренированных – танцы, а также ходьба (в норме 16 тыс. шагов в день в быстром темпе).

**От 50- до 60 лет** – организм стремительно теряет жидкость, что приводит к потере мышечной массы до 50% и разрушению суставов. **Цель** – регулярно выполнять упражнения, но по 15 минут ежедневно.

***Чтобы эффект от занятий физической культурой был стойким, необходимо их сделать своим образом жизни!***

Для осуществления своих жизненных функций организм нуждается в энергии, которую он получает с пищей. Если энергии поступает больше, чем требуется, избыточная энергия преобразуется в жир и человек полнеет. У подавляющего большинства тучных людей главной причиной ожирения является избыточное по отношению к расходу энергии питание. Распознать ожирение можно путём сопоставления роста и веса тела.

***Как рассчитать свой вес?*** Необходимо рассчитать **индекс массы тела**.

ИМТ = вес в килограммах / на рост (м) в квадрате.

Пример: вес 73 кг, рост 164 см. ИМТ =  $73 / (1,64 \times 1,64) = 27,14$

Значение		индекса		массы		тела		(ИМТ):
ИМТ	от 16	до 18	–	недостаточная	масса	тела		
ИМТ	от 18,5	до 25	–	масса	тела	в	норме	
ИМТ	от 25	до 30	–	избыточная	масса	тела	(предожирение)	
ИМТ	от 30	до 35	–	I	степень	ожирения		
ИМТ	от 35	до 40	–	II	степень	ожирения		
ИМТ от 40 и более – ожирение III–IV степени								

Однако у людей с развитой мускулатурой (например, у спортсменов) ИМТ может быть высоким, но жировая ткань невыраженная. Поэтому в домашних условиях можно сочетать определение ИМТ с измерением объема талии: у женщин этот показатель должен быть не больше 80 см, у мужчин – не более 92 см. Все, что выше этих цифр, – признак избыточного веса или ожирения.

### ***Придерживайтесь основных правил питания:***

- принимайте пищу часто и небольшими порциями, чтобы предотвратить возникновение чувства сильного голода:
- избегайте отвлечения внимания во время еды на телевизор или чтение, приема пищи наспех, на ходу;
- сведите к минимуму регулярное употребление быстроусвояемых углеводов, (выпечка, сладости, белый хлеб, сахар);
- включайте в ежедневный рацион богатые клетчаткой продукты;
- используйте в питании несладкие каши с добавлением ягод, сухофруктов и семян льна, отруби, кисломолочные продукты, растительные масла; животные хрящи и мясокостные холодцы;
- подберите необходимое соотношение белков, углеводов и жиров в рационе;
- потребляйте много рыбы, включая ее в меню до 3 раз в неделю для насыщения организма полиненасыщенными жирными кислотами в качестве профилактически деформирующего артроза коленных и тазобедренных суставов;
- воспользуйтесь консультацией терапевта, эндокринолога, диетолога и врача лечебной физкультуры для обследования, составления индивидуальной программы похудения и общего оздоровления.

**Увеличьте физическую активность! Питайтесь правильно!  
Сохраните свое здоровье!**