

ОЖИРЕНИЕ



Ожирение и избыточная масса тела

«Ожирение» и «избыточная масса тела» — это не синонимы!

Ожирение

свидетельствует об избыточном накоплении жира в организме, представляющем опасность для здоровья



Избыточная масса тела

означает, что масса тела у конкретного человека превышает ту, которая считается нормальной для его роста.



Ожирение - увеличение массы тела более 10% от максимальной или более 15% от средней по росту, возрасту и полу

Избыточная масса тела – увеличение массы тела до 10% от максимальной или до 15% от средней по росту, возрасту и полу

Существуют 2 основных типа ожирения – по мужскому и женскому типу



- С целью оценки характера ожирения измеряется ОТ/ОБ. Абдоминальное ожирение диагностируется у мужчин при ОТ/ОБ больше 0,95, у женщин – больше 0,85. Важна и ОТ: если она превышает 88 см у женщин и 102 см у мужчин, можно говорить о патологическом отложении абдоминального жира – наиболее неблагоприятной форме ожирения.

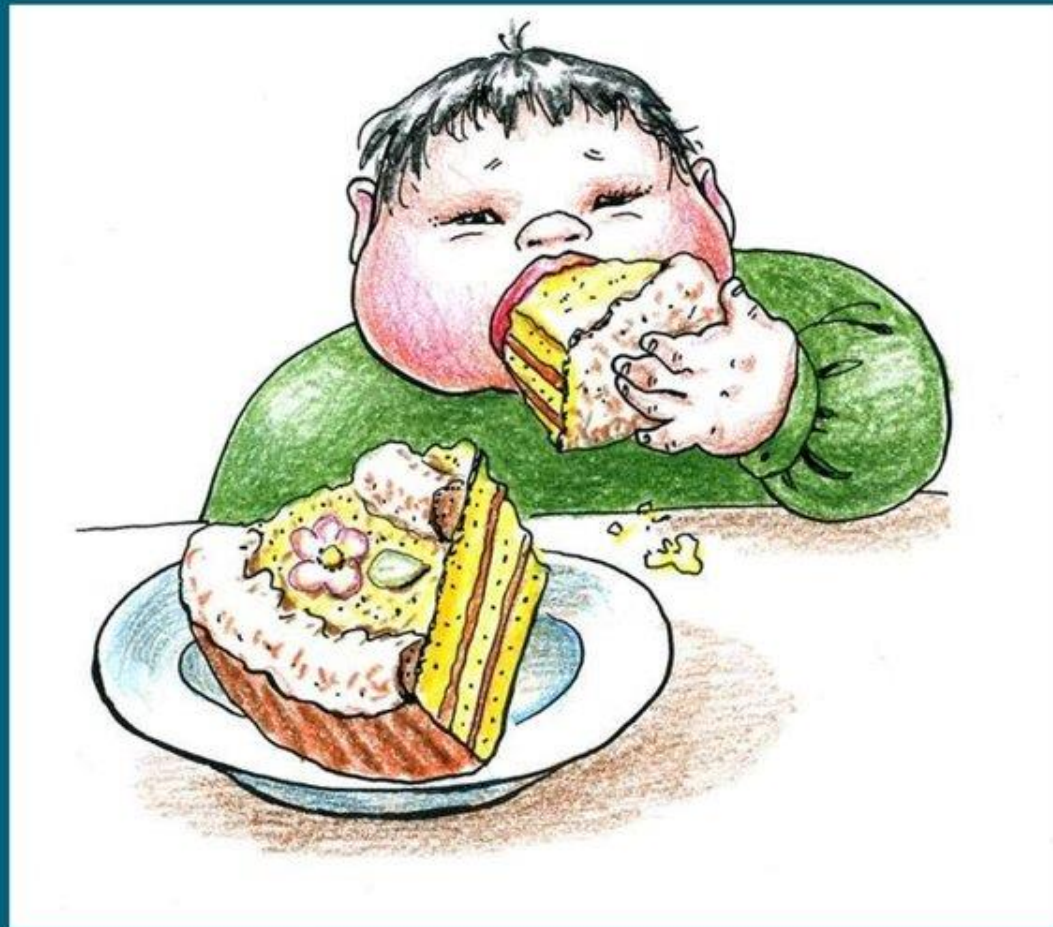


Причины возникновения ожирения



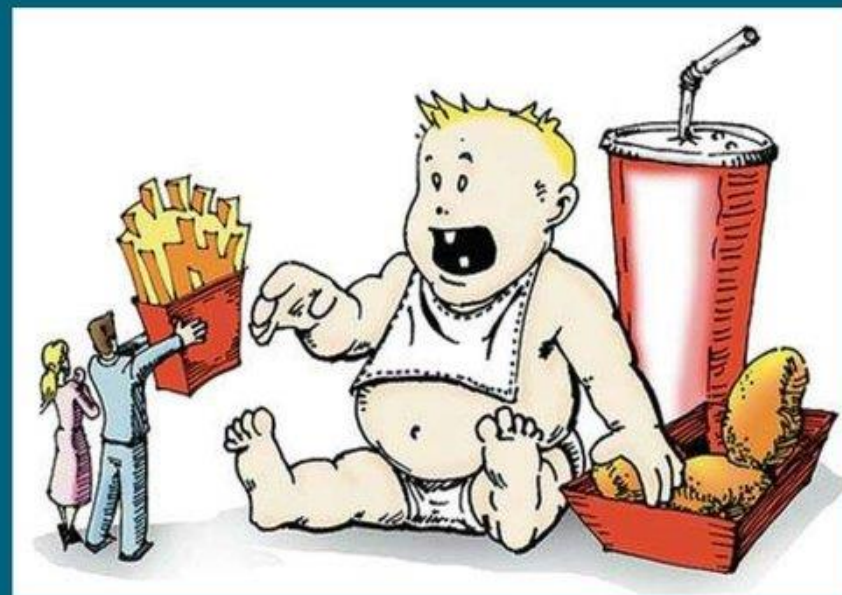
Генетическая
предрасположенность

Переедание





Избыточная калорийность ПИЦЦИ





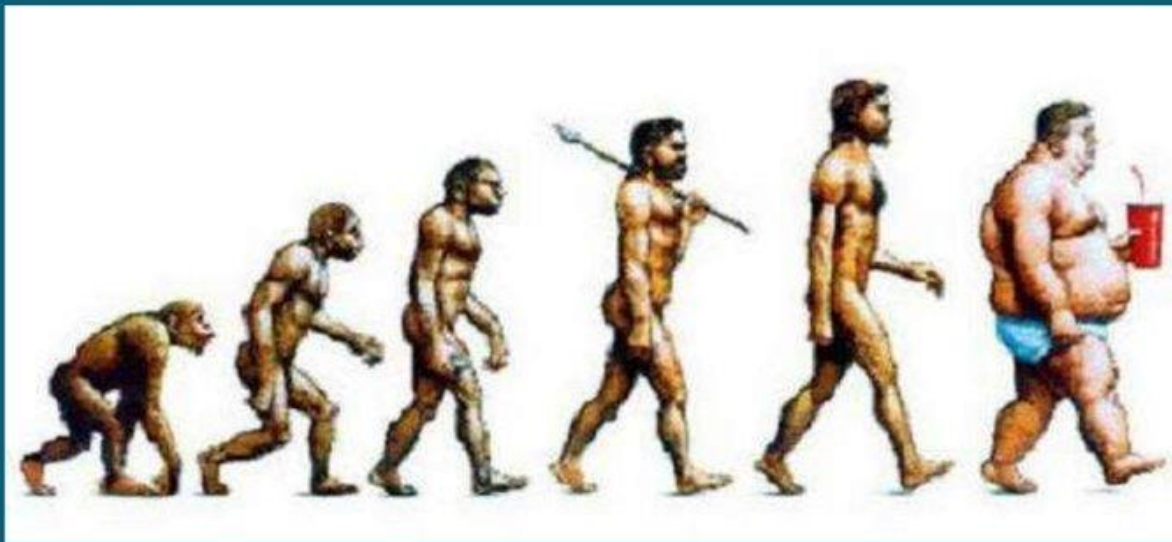
Нарушение режима
питания

Недостаток двигательной активности



На развитие ожирения оказывают влияние такие факторы, как

- возраст,
- пол,
- профессия.



ОЖИРЕНИЕ – ВОЗРАСТ и ПОЛ

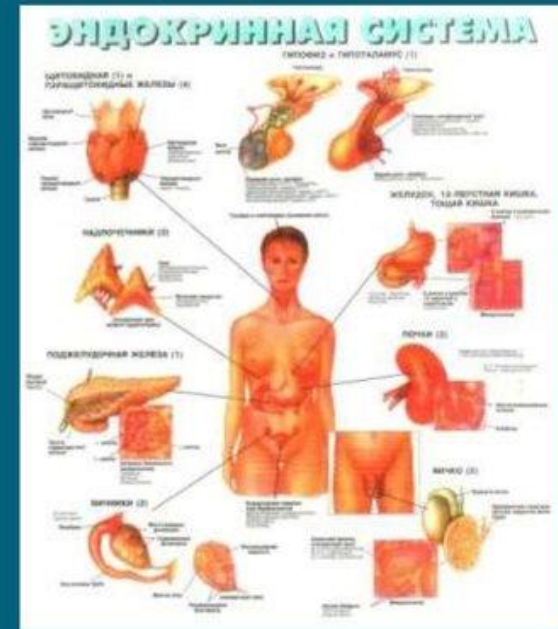
- **девочки болеют в 2–5 раз чаще мальчиков**
- **женщины болеют чаще мужчин**
- **рост частоты ожирения у детей и подростков – предиктор ожирения у взрослых**
- **частота ожирения минимальна у детей и подростков**
- **пик заболеваемости ожирением к 45-55 годам у мужчин и женщин**
- **в пожилом и старческом возрасте снижение частоты ожирения (ожирение укорачивает продолжительность жизни!)**
- **чаще встречается у жителей крупных городов, чем в сельской местности.**

ОЖИРЕНИЕ И СЕМЕЙНАЯ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ

- У 60–70% больных ожирением родственники имеют избыток массы тела
- Оба родителя - риск развития ожирения:
 - для мальчика – 70%,
 - для девочки – 90%.
- Ожирение отца - риск развития ожирения:
 - для мальчика – 39%,
 - для девочки – 38%.
- Ожирение матери - риск развития ожирения:
 - для мальчика – 27%,
 - для девочки – 76%.

О определенную роль в развитии ожирения играют железы внутренней секреции:

- щитовидная железа;
- надпочечники;
- поджелудочная железа;
- гипофиз;
- половые железы.



Значение гормональных факторов в развитии ожирения связывают с тем, что активность большинства эндокринных органов оказывает влияние на жировой обмен и процесс отложения жира в тканях.

Метаболический синдром



сладости



**неправильное
питание**



**сидячий
образ жизни**



алкоголь

Последствия ожирения

ОЖИРЕНИЕ ЧАСТО СТАНОВИТСЯ ПРЕДПОСЫЛКОЙ ДЛЯ:



Ишемической болезни сердца и инфаркта миокарда



Нарушений менструаций и способности к деторождению



Остановки дыхания во сне (апноэ)



Болезней суставов



Желчнокаменной болезни

ДРУГИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ЛИШНЕГО ВЕСА



Повышение артериального давления



Сахарный диабет 2-го типа



Нарушения обмена жиров крови



Хроническая недостаточность вен на ногах

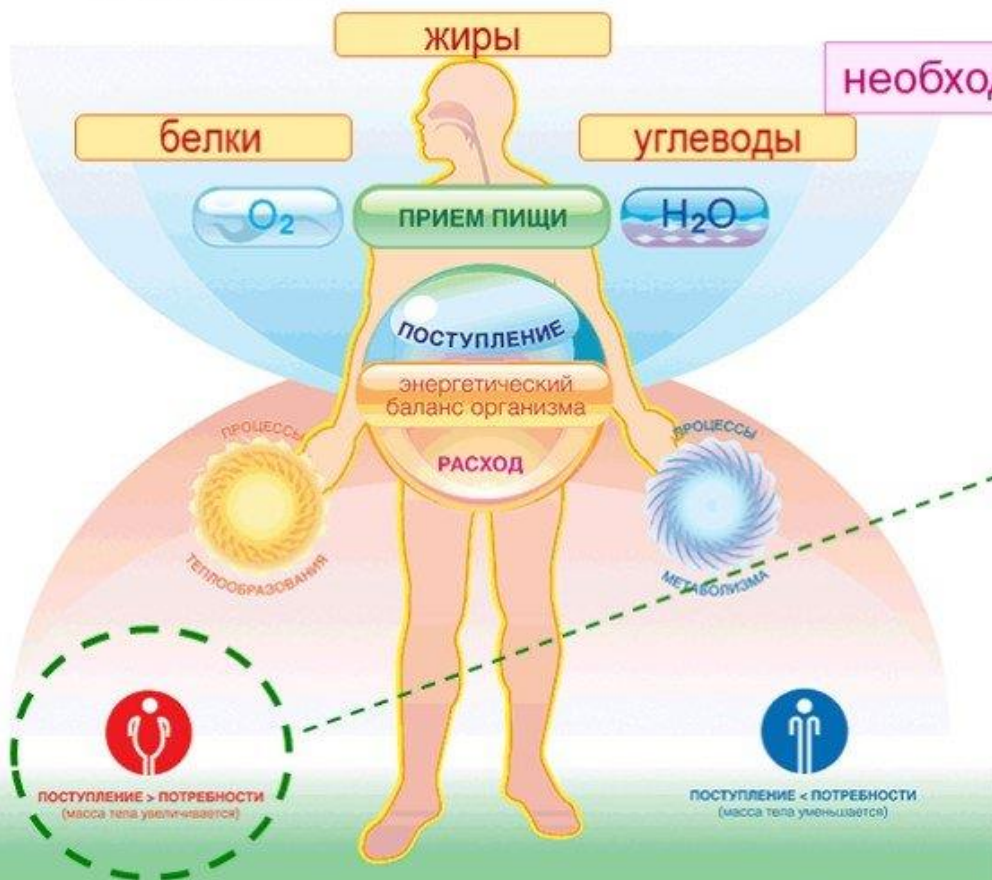
СХЕМА ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО БАЛАНСА ОРГАНИЗМА

норма количества
глюкозы в крови
4,4 – 7,0 ммоль / л

необходимо 440 граммов в сутки

ОЖИРЕНИЕ

САХАР
↑
В КРОВИ

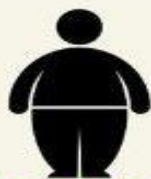


МАССА ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА РЕГУЛИРУЕТСЯ КОМПЛЕКСОМ
БИОЛОГИЧЕСКИХ МЕХАНИЗМОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА:

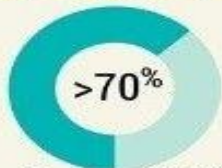
ПОСТУПЛЕНИЕ
И ЭНЕРГОЗАТРАТЫ
ОРГАНИЗМА

СКОРОСТЬ
МЕТАБОЛИЧЕСКИХ
ПРОЦЕССОВ

ПИЩЕВОЕ
ПОВЕДЕНИЕ



Ожирение и Сахарный диабет



Более 70% людей с СД имеют **лишний вес**

Что общего у диабета и ожирения?



Почему ожирение связано с сахарным диабетом?



Что вам может помочь?

Похудение!

- ✓ Нормализация инсулина
- ✓ Снижение риска СД



Физическая нагрузка

Отказ от курения

Правильное питание

- ✓ Снижение уровня сахара
- ✓ Нормализация артериального давления

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{Масса тела (кг)}}{\text{Рост (м}^2\text{)}} \quad \frac{\text{кг}}{\text{м}^2}$$

| Индекс массы тела | Соответствие между массой тела человека и его ростом |
|-------------------|--|
| 16 и менее | Выраженный дефицит массы тела |
| 16 – 18,5 | Недостаточная(дефицит) масса тела |
| 18,5 – 24,99 | Норма |
| 25 – 30 | Избыточная масса тела (предожирение) |
| 30 – 35 | Ожирение первой степени |
| 35 – 40 | Ожирение второй степени |
| 40 и более | Ожирение третьей степени (морбидное) |

ЛЕЧЕНИЕ ОЖИРЕНИЯ

Комплексное лечение ожирения состоит из следующих разделов:


- 1. Лечебное питание (диетотерапия).**
- 2. Разгрузочные дни.**
- 3. Медикаментозное лечение.**
- 4. Применение биологически активных добавок к пище (БАД).**
- 5. Физические нагрузки.**
- 6. Психотерапия.**
- 7. Хирургические методы лечения.**

Спасибо за внимание!



Descubra o
corpinho sarado
escondido em
algum lugar
da sua balança.

COMPARA
ATHLETICA



Tire seu
próprio
peso dos
ombros.

COMPARA
ATHLETICA

800.654.80