



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ БСМП

24 января 2017 года

Ожирение и пути его профилактики



- *Что такое ожирение и чем оно опасно.*
- *Группы риска и факторы, способствующие набору веса.*
- *Профилактика ожирения.*
- *Какой должна быть диета и какие бытовые «мелочи» помогают худеть.*

Презентацию подготовила врач-эндокринолог Ольга Сафронова

Ожирение = это заболевание,

характеризующееся избыточным накоплением жира в организме на 25% и выше от массы тела

- Развивается вследствие несоответствия между поступлением калорий в организм и их расходом.
- Существуют также и другие причины возникновения этой опасной болезни: эндокринные нарушения, наследственно-конституционная предрасположенность, некоторые физиологические состояния (беременность, лактация, климакс), профессиональная деятельность.
- По данным 2014 г. 13% населения планеты страдает от ожирения.
- Россия занимает 4 место в мире по ожирению.
- К 2030 г. 60% населения планеты будут иметь избыточный вес или страдать ожирением.

Критерии диагностики ожирения

**Индекс массы тела = отношение веса (в кг)
к квадрату роста (в м)**

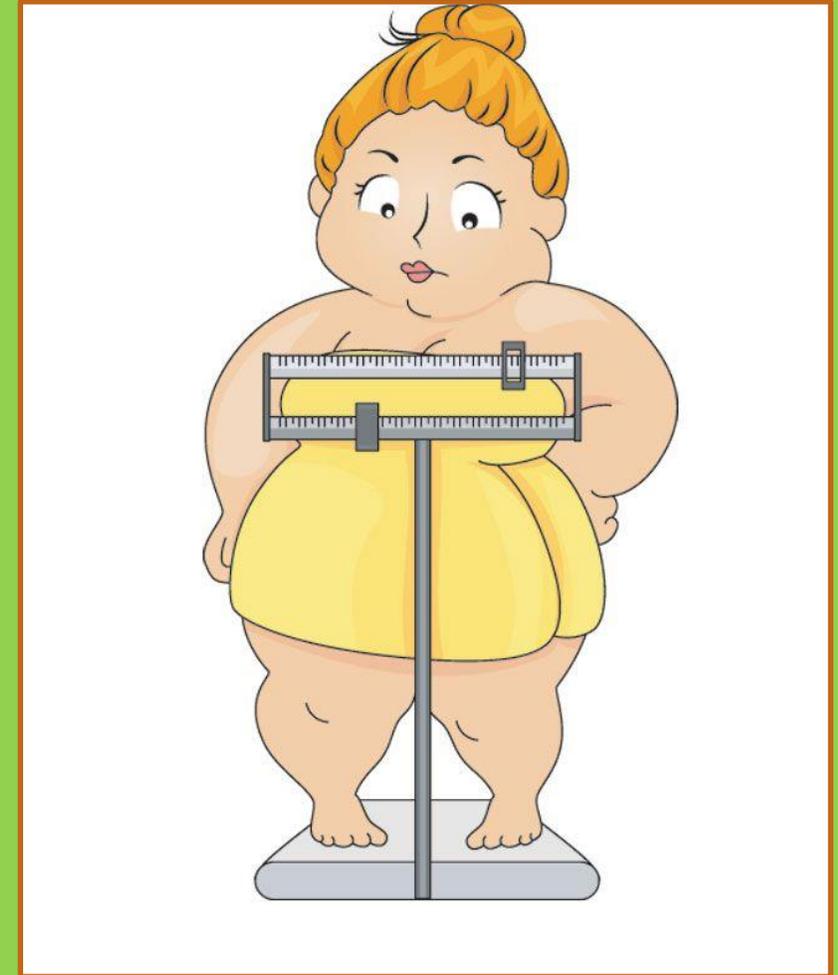
- | | |
|-------------------------|-----------------------------|
| • Норма | 18.5-24.9 кг/м ² |
| • Избыточная масса тела | 25.0-29.9кг/м ² |
| • Ожирение 1 | 30.0-34.9кг/м ² |
| • Ожирение 11 | 35.0-39.9кг/м ² |
| • Ожирение 111 | 40 и более. |

Окружность талии – норма:

- У женщин - до 80 см,
- У мужчин - до 94 см.

**Отношение окружности талии (ОТ)
к окружности бедер (ОБ) – норма:**

- У женщин - менее 0.85
- У мужчин - менее 1.0



Типы ожирения

Абдоминальный (верхний или андройдный)- избыточное отложение жировой ткани в области верхней половины туловища и живота (фигура напоминает яблоко). Чаще развивается у мужчин и наиболее опасен для здоровья, т.к. связан с риском возникновения артериальной гипертензии, сахарного диабета, инсульта и инфаркта.

Бедренно-ягодичный (нижний или гиноидный)- преимущественное отложение жировой ткани в области бедер и ягодиц (фигура напоминает грушу). Чаще встречается у женщин и сопровождается нарушением функции суставов, позвоночника, венозной недостаточностью.

Промежуточный (смешанный) – равномерное распределение жировых отложений по телу.



Симптомы ожирения

- Специфический симптом ожирения – избыточная масса тела. (двойной подбородок, псевдогинекомастия, живот в виде передника, бедра в форме галифе), типичны пупочная и паховая грыжа.
- Сонливость, слабость, потливость, раздражительность, одышка, тошнота, запоры, периферические отеки, боли в позвоночнике и суставах.
- Гипертония, тахикардия, развитие дыхательной недостаточности и хронического легочного сердца, жировой гепатоз, хронический холецистит и панкреатит, развивается артроз коленных и голеностопных суставов.
- У женщин – нарушение менструального цикла, вплоть до аменореи; у мужчин – ухудшение потенции.
- Развитие кожных заболеваний (экземы, пиодермии, фурункулеза), появление акне, стрий на животе, бедрах, плечах, гиперпигментации локтей, шеи, мест повышенного трения.

Осложнения при ожирении

Кроме психологических проблем Все пациенты с ожирением страдают одним или целым рядом синдромов и заболеваний, обусловленных избыточным весом:

- ИБС, стенокардия, сердечная недостаточность.
- Сахарный диабет тип 11.
- Артериальная гипертония.
- Желчнокаменная болезнь.
- Цирроз печени.
- Синдром сонных апноэ.
- Артриты, артрозы, остеохондроз.
- Снижение фертильности, либидо, нарушение менструальной функции.
- Синдром поликистозных яичников.
- Возрастает вероятность возникновения рака груди, яичников и матки у женщин, рака простаты у мужчин, рака толстой кишки.
- Также повышен риск внезапной смерти на фоне имеющихся осложнений.

Пути профилактики ожирения

- **Коррекция режима пищевого поведения:**
 - выбор оптимального режима питания для каждого пациента в индивидуальном порядке;
 - ведение дневника питания;
- **Нормализация режима сна.**
- **Дозированный режим физической активности.**
- **Нормализация психоэмоционального фона.**
- **Вспомогательные дополнительные мероприятия.**

Типы нарушения пищевого поведения

- **Экстернальное пищевое поведение** - проявляется повышенной реакцией пациента на внешние стимулы: накрытый стол, принимающий пищу человек, реклама пищевых продуктов. Определяющее значение имеет доступность продуктов. Такие люди используют каждую возможность перекусить, т.е. едят всегда, когда видят пищу.
- **Эмоциогенное пищевое поведение** – стимулом к приему пищи становится не голод, а эмоциональный дискомфорт: человек «заедает» свои неприятности так же, как человек, привыкший к алкоголю их запивает.
- **Ограничительное пищевое поведение** – встречается у больных ожирением. Попытки к самоконтролю и ограничению приема пищи, свойственные этому типу поведенческих расстройств, не приводят к снижению веса, а лишь создают психологический дискомфорт, обусловленный и вынужденным отказом от еды, и частым несоблюдением собственных ограничений.

О еде:

Основной принцип рационального питания – снижение калорийности суточного рациона на 20-30%, что составляет дефицит 500-1000 ккал/сут.;

- уменьшение потребления жиров до 30% от суточного рациона;
- отказ от потребления алкоголя;
- пища должна содержать много сложных углеводов, богатых клетчаткой, и достаточное количество белка, что помогает обеспечить чувство насыщения;
- дробное питание (5-6 раз), ужин за 3-4 до сна;
- исключить такой способ приготовления пищи как жарение!
- ограничить потребление соли, подсаливать уже готовые блюда;
- достаточное потребление жидкости.

Рекомендуемые продукты при ожирении (диета № 8)

Продукты питания	Рекомендуемые продукты
Хлеб и мучные изделия	Хлеб ржаной, с отрубями, из смешанной муки. До 150г/сут.
Супы	Приемущественно овощные и фруктовые, 2-3 раза в неделю овощные на слабом мясном бульоне. До 250г/сут.
Крупы	Практически все виды круп, рис только бурый или дикий, в виде рассыпчатых каш.
Рыба	Нежирные виды рыбы в отварном или запеченном виде, до 150-200г/сут; морепродукты.
Мясо и птица	Нежирные сорта мяса, куры, индейка, кролик до 200г/сут в отварном, тушеном, запеченом виде.
Яйца	До 4-5 яиц/нед, белковые омлеты.
Овощи	Любые блюда из сырых, отварных, тушеных, печеных овощей, картофель ограничен до 200г/сут.
Молочные продукты	Творог, молоко, кисломолочные продукты пониженной жирности, сметана кладется только в блюда.
Фрукты и ягоды	Плоды кисло-сладких сортов в вареном и сыром виде, желе, муссы, компоты.
Напитки	Зеленый чай, кофе с молоком, какао, овощные и фруктовые соки, отвар шиповника.
Соусы и пряности	Соусы на овощных и мясных бульонах, из пряностей- корица, имбирь, куркума, ваниль.
Жиры	Растительное масло в блюдах, сливочное масло- в ограниченном количестве.

Исключить или максимально ограничить:

- Масло сливочное
- Сало
- Сметана, сливки более 10% жирности
- Сыры более 30% жирности
- Творог более 5% жирности
- Майонез
- Жирное мясо, кожа птицы
- Копчености, колбасные изделия, сосиски, сардельки
- Консервы рыбные, мясные, в растительном масле
- Пирожные, торты, торты и др. кондитерские изделия
- Печенье, изделия из сдобного теста
- Сладкие напитки
- Алкоголь



О физической активности: чаще гуляйте!

- Режим физической активности должен быть индивидуальным, комфортным и регулярным.
- Добавление к обычной физической нагрузке 2000-3000 шагов в день поможет избежать набора веса.
- 10 минут прогулки – это 1200 шагов.
- 1 км равен в среднем 2100 шагам.
- За 1 км прогулки сжигается 100 ккал.
- Среднее количество шагов в день у мужчины - 7192.
- Среднее количество шагов в день у женщины - 5210.
- Среднее количество шагов в день у домоседа - 2500.



О пользе сна: высыпайтесь!

Сон менее 5.5 часов в сутки затрудняет процесс снижения веса на 55% - неполноценный сон снижает скорость метаболизма.

- 6-ти часовой сон в течении года может привести к набору веса более чем на 6 кг.
- Женщины, которые в среднем спят 5 часов в сутки, весят на 2,4 кг больше тех, кто спит 7 часов.
- 7 из 8 женщин потеряли в течении 8 недель от 1,35 до 6,75 кг только высыпаясь.

Грелин – гормон голода, при его повышении в крови мы испытываем чувство голода.

Лептин – гормон насыщения, при недосыпании подавляется его выработка, и мы испытываем чувство голода.

- Сон менее 6 часов нарушает соотношение гормонов, регулирующих аппетит.
- Сон менее 6 часов в сутки заставляет вас испытывать чувство голода на 25% сильнее.

Даже разовое недосыпание приводит к снижению уровня лептина и нарушению баланса между грелином и лептином – мы чувствуем себя голодными и начинаем больше есть.



Маленькие хитрости

Не ходить в магазин голодным и заранее составлять список необходимых продуктов.

При приготовлении пищи пробовать блюда как можно меньше.

Всегда заранее оценивать порцию, есть из соответствующей посуды, не есть из общей «кастрюльки».

Уделять достаточное внимание сервировке стола и эстетическому содержанию вашего обеда.

Во время приема пищи сосредоточиться непосредственно на еде – **ваша цель** – получить физиологическое и эмоциональное насыщение в полном объеме.



Включать в рацион:

Маленькие хитрости в еде

Продукты с отрицательным энергетическим балансом:

- овощи, особенно зеленые (спаржа, сельдерей, кабачки, брокколи и другие виды капусты, огурец, зелень, фасоль, салат-латук, цуккини, репа, свекла, болгарский перец, баклажаны).
- фрукты и ягоды (грейпфрут, лимон, манго, ананас, мандарин, яблоко, клюква, клубника, малина).
- травы и специи (перец-чили, горчица-семена, лен-семена, укроп-семена, тмин, кориандр, имбирь, корица).
- грибы.
- морская капуста.
- Эти продукты лучше всего употреблять в сочетании с белками – нежирные сорта мяса, рыбы, низкожирные молочные продукты.
- Выпивать 0.5-1 стакан воды утром после пробуждения.
- Прежде чем приступить к очередному приему пищи, выпить стакан воды, часто, именно жажда воспринимается как чувство голода.
- Стараться избегать категорических запретов на определенные группы продуктов. Хочется «чего-нибудь сладенького» – выбираем самое полезное из «вредного»:
- Шоколад (содержание какао от 65%)
- Зефир, пастила, фруктовый мармелад.
- Сухофрукты.
- Чаепитие со сладким должно быть отдельно от основного приема пищи, как самостоятельный перекус.



Прежде, чем положить кусочек в рот...

Чувства	Пищевое поведение	Потребности
Тревога	Едите хаотично, неосознанно.	Нужно что-то обсудить, сказать.
<ul style="list-style-type: none">• Жалость к себе• Обида• Вина	Сильное самоограничение, голод – «жор».	Любовь к себе.
Усталость	Постоянно подкладываете еще еды.	Отдых, сон.
Скука	«Медитируете» перед холодильником.	Развлечение, интересное занятие.
Злость	Грызете, рвете еду.	Безопасность, выражение чувств.
Одиночество	Хочется конкретный продукт.	Общение, понимание, близость.

Таким образом:

	Способствуют похудению	Препятствуют похудению
Питание, пищевое поведение	Маложирное питание с посильным ограничением сахаров. Питание разнообразное, включающее в себя всю гамму известных вам продуктов. Отсутствие запретов, в том числе и на поздние приемы пищи. Частое дробное питание- небольшие порции через небольшие промежутки времени, порядка 5-6 раз в день. Медленная неспешная еда, доставляющая удовольствие.	Слишком жирное питание с большой долей сахаров. Наличие большого количества запретов и регламентаций. Редкая, быстрая еда, еда на ходу.
Двигательная активность	Тонизирующие упражнения, тренировки средней интенсивности типа оздоровительной ходьбы по 30-50 мин/день.	Малоподвижность. Слишком изнурительные тренировки большой интенсивности.
Психоэмоциональная сфера	Позитивный настрой, мотивированность, целеустремленность, адекватная устойчивая самооценка, высокий уровень зрелости личности. Хорошее настроение, полноценный сон, отсутствие неразрешенных стрессогенных ситуаций.	Отсутствие внятного мотива. Неустойчивая самооценка. Наличие большого количества подростковых и личностных черт. Борьба с собой, стремление наказать себя за полноту. Плохое настроение, депрессивная настроенность, вялотекущие длительные конфликты с окружающими, хроническое недосыпание.

Прогноз и профилактика ожирения

Своевременно начатые систематические мероприятия по лечению ожирения позволяют значительно улучшить качество и продолжительность жизни человека

ПОМНИТЕ, что уже при снижении массы тела на 10% уменьшаются показатели:

- общей смертности - более чем на 20%;
- смертности, вызванной диабетом - более чем на 30%;
- смертности, вызванной сопутствующим ожирению онкологическим заболеваниями - более чем на 40%.

Будьте здоровы!



Спасибо за внимание.