

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 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!**