ГБУ РО «МЕДИЦИНСКИЙ ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»

**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. С**овременный 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 велопрогулке расходуется около 500 ккал/ч, на спортивные игры тратится 600 ккал/ч, а при подъеме по лестнице и медленном беге расходуется 900 ккал/ч.

1. 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 а**ктивно 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.  **Е**жедневно 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***. К***онтролируйте 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:***

***-*** *э*кспресс - 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 л**ет – *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?*** Необходиморассчитать **индекс массы тела.** ИМТ = вес в килограммах / на рост (м) в квадрате.
Пример: вес 73 кг, рост 164 см. ИМТ = 73/(1,64×1,64) = 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!**