

Ожирение - глобальная проблема современности

26
НОЯБРЯ



ДЕНЬ
БОРЬБЫ
С ОЖИРЕНИЕМ

Ожирение серьезная проблема современности. Чаще всего возникает как комплексное нарушение обмена веществ в результате воздействия двух главных факторов: переедание и недостаточной физической активности.

Значимость проблемы ожирения определяется угрозой инвалидизации пациентов молодого возраста и снижением общей продолжительности жизни в связи с развитием тяжелых сопутствующих заболеваний:

- сахарный диабет 2 типа;

- артериальная гипертензия;

- дислипидемия, атеросклероз, сердечно-сосудистые заболевания;

- репродуктивная дисфункция;

- желчекаменная болезнь, мочекаменная болезнь, неалкогольная жировая болезнь печени,

- болезни опорно-двигательного аппарата;

- онкологические заболевания.

Как бороться с избыточным весом и ожирением?

Сначала рассчитайте свой ИМТ по формуле $\text{вес (кг)} / \text{рост (м}^2\text{)}$

- Проконсультируйтесь с врачом, пройдите необходимые обследования.

- Разберитесь в психологических причинах лишнего веса (еда от скуки, от стресса, от одиночества). Найдите стимул, который стал бы важнее, чем лишний пирожок.
- Начинайте больше двигаться регулярно, но в оптимальном режиме – без одышки. Идеальная нагрузка – ходьба, просто гуляйте не менее одного часа в день. Забудьте про лифты, делайте зарядку, старайтесь использовать малейшую возможность для увеличения своей физической активности.
- Соблюдайте режим питания: питайтесь 4–5 раз в день и в одно время.
- Отдавайте предпочтение маложирному мясу и рыбе, маложирным молочным продуктам;
- Увеличивайте потребление клетчатки (овощи и фрукты), бобовых (фасоль, чечевица).
- Не следует голодать. Еда должна быть вкусной, в достаточном количестве. Ешьте с наслаждением, медленно, тщательно пережевывая пищу.
- Употребляйте пищу в паровом, отварном или сыром (салаты) виде.
- Ограничивайте поваренную соль.
- Исключайте легкоусвояемые углеводы – сладости (конфеты, пирожные, мороженое, печенье); ограничивайте потребление хлебобулочных изделий, макарон; употребляйте цельнозерновые злаковые продукты питания.

Уменьшая вес, Вы снижаете риск большого числа заболеваний и улучшаете качество своей жизни!

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

РЦМП