

## ЧТО МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ ВЫ

### 1 Оставайтесь стройными в течение всей жизни!

Часто наступление климактерического периода приводит к набору веса (это связано и с уменьшением синтеза эстрогенов в женском организме, изменением состава тела и другими причинами).

Если общая прибавка не превышает 10% от первичного веса – это допустимо, если превышает – сделайте выбор в пользу здорового питания и регулярной активности с уменьшением калорийности суточного рациона на 200 ккал.

#### ДЛЯ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ НАБОРА ВЕСА:

■ **ведите активный образ жизни** (ходьба, плавание, танцы, лыжные прогулки – ежедневно не менее 30 минут);



■ **выбирайте правильное питание, а это:**

• **дробное** (4-6 раз в день) питание небольшими порциями (недопустим отказ от завтрака, последний прием пищи – за 3-4 часа до сна, но не позднее 18-19 ч.),



• **предпочтение** сырых овощей и фруктов (кроме бананов и винограда), круп, цельнозернового хлеба, макарон из твердых сортов пшеницы, нежирного мяса и курицы без кожи, рыбы, нежирных молочных и кисломолочных продуктов (жирностью 2,5% и ниже),



• **максимальное сокращение** продуктов, содержащих сахар и муку высшего сорта, жирного мяса (в т.ч. полуфабрикатов, колбасных изделий, паштетов, холодцов)! копченостей, консервов!



• **отказ от маргарина, соусов, фаст-фуда!**



• **приготовление блюд путем отваривания, тушения и на пару,**



• **предпочтение** обычной негазированной воды, морсов, чая и кофе без сахара.



- ✓ Калорийность суточного рациона не должна превышать ваши энергозатраты, именно тогда не будет происходить набора веса.
- ✓ Вовремя избавляйтесь от хронического напряжения, чередуйте периоды интенсивной работы с периодами отдыха, любимыми занятиями, высыпайтесь!

### 2 При наличии ожирения обратитесь к врачу!

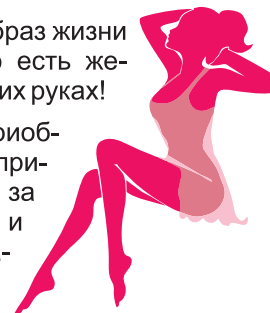
Только врач (при необходимости, диетолог-эндокринолог), выяснив истинную причину набора веса, поможет скорректировать рацион и даст рекомендации по увеличению физической активности. Кропотливая работа по снижению веса – непростая задача, но результаты – снижение риска огромного количества заболеваний, повышение качества жизни и уверенности в себе – этого стоят!

#### ПОМНИТЕ!

- ✓ Безопасный темп снижения массы тела – 0,5-0,8 кг в неделю.
- ✓ Откажитесь от голодания и диет, это может привести к проблемам со здоровьем!

Милые женщины! Если ваш образ жизни нельзя назвать идеальным, но есть желание быть стройной – все в ваших руках!

Запаситесь терпением: от приобретенных на протяжении жизни привычек не удастся избавиться за несколько дней, нужно время и систематические шаги в правильном направлении!



#### ДЛЯ КОНСУЛЬТАЦИИ ОБРАЩАЙТЕСЬ:

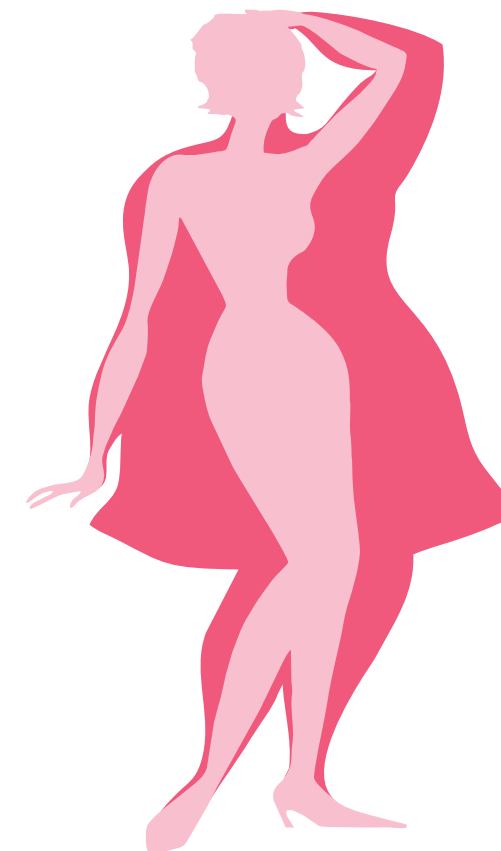
- в кабинет/отделение медицинской профилактики вашей поликлиники;
- в Центры здоровья г. Кирова и области.

**Будьте здоровы!**



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ  
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область

# ОЖИРЕНИЕ и женское здоровье



Ожирение представляет собой одну из наиболее грозных эпидемий современности, которая поражает людей независимо от их возраста, пола, места проживания. По статистике ВОЗ, в экономически развитых странах около 30 % взрослых и до 10 % детей имеют ту или иную форму и степень ожирения. Распространенность ожирения растет в геометрической прогрессии: через 25 лет предполагается двукратное увеличение количества полных людей.

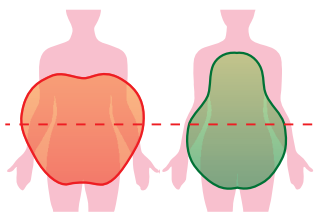
**Ожирение** – это хроническое заболевание, проявляющееся избыточным увеличением массы тела преимущественно за счет чрезмерного накопления жировой ткани.

## КАК ОЦЕНИТЬ – ЕСТЬ У МЕНЯ ОЖИРЕНИЕ ИЛИ НЕТ?

### 1 Используйте индекс массы тела (ИМТ):

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост}^2 (\text{м}^2)}$$

- ✓ Оптимальным вес считается при ИМТ **18,5 - 24,9**.
- ✓ Избыточным – при ИМТ **25 - 29,9**.
- ✓ Об ожирении можно говорить, если ИМТ **больше 30!**



Различают два типа ожирения: **по мужскому типу или абдоминальное** (характеризуется отложением жира в пределах верхней части тела, живота) и **по женскому типу** (в пределах нижней части тела).

Абдоминальное ожирение считается более опасным, т.к. напрямую связано с развитием метаболического синдрома (нарушения липидного и углеводного обмена), диабета 2 типа, сердечно-сосудистых заболеваний.

### 2 Абдоминальный тип ожирения можно распознать:

- по окружности талии у женщин **> 80 см**,
- и по индексу — соотношению окружности талии к окружности бедер, который в этом случае будет **> 0,8**.

## ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ОЖИРЕНИЯ:



**переедание** (истина – когда вы потребляете больше калорий, чем расходуете, вы прибавляете в весе);



**низкая физическая активность;**



**органические изменения** (замедление скорости обмена веществ с возрастом или ввиду эндокринной патологии);



**наследственность** (рост, вес, тип телосложения определяется генами, но будет человек иметь ожирение или нет – чаще всего, результат образа жизни).

## ВЛИЯНИЕ ОЖИРЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ

### ОЖИРЕНИЕ – ФАКТОР РИСКА МНОГИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ:

■ **сердечно-сосудистой системы** (при ожирении в организме синтезируется избыточное количество жирных кислот, что провоцирует развитие атеросклероза, а, следовательно, и артериальной гипертензии, ишемической болезни сердца, инфаркта, инсульта); сосудистая сеть кожи и подкожной клетчатки также изменяется в связи с застойным кровообращением, что проявляется застоем лимфы, варикозным расширением вен;

■ **дыхательной системы** (вследствие высокого стояния диафрагмы при ожирении уменьшается жизненная емкость легких, а одышка и учащенное сердцебиение появляются даже при небольшой нагрузке, чаще развиваются бронхиты, пневмонии, синдром остановки дыхания во время сна (апноэ);

■ **пищеварительной системы** (половина полных женщин страдают желчнокаменной болезнью, развивающейся на фоне дискинезии желчного пузыря, также может возникнуть панкреатит, жировой гепатоз печени);

■ **эндокринных** (при ожирении развивается снижение чувствительности тканей к инсулину, что истощает секреторный аппарат β-клеток поджелудочной железы и может привести к развитию преддиабета, инсулинонезависимого (2 типа) и даже инсулинозависимого (1 типа) сахарного диабета; а нарушение гормонального фона – к болезням щитовидной железы, яичников;

■ **мочевыделительной системы** (нарушается водно-солевой обмен, что может привести к развитию мочекаменной болезни, появлению отеков);

■ **опорно-двигательного аппарата** (нагрузка на суставной и связочный аппарат повышена, что чревато развитием плоскостопия, остеоартроза, остеохондроза);

■ **гинекологических** (повышенный уровень инсулина в крови может приводить к развитию поликистоза яичников, что отразится на репродуктивной способности женщины);

■ **онкологических заболеваний** (ожирение – фактор риска рака молочной железы и тела матки, рака толстого кишечника);

■ помимо изменений со стороны физического здоровья у женщины с ожирением могут появиться **психологические проблемы**: неуверенность в своей привлекательности, заниженная самооценка.

Таким образом, снижается не только продолжительность, но и качество жизни женщины! А ведь женское здоровье – самое ценное, что есть у представительниц прекрасного пола!

Ни при какой другой болезни самолечение не практикуется с таким размахом, как при ожирении, что приводит порой к противоположному результату. Кроме того, широко распространились представления среди населения о «чудесных» средствах снижения веса без активного участия самого человека. Относитесь критично к такой информации!