

Как определить нормальную массу тела?

Наличие избыточной массы тела и ожирения определяют по индексу массы тела (ИМТ).

Для его расчёта измерьте сначала рост и вес. Затем показатель роста, выраженный в метрах (например, 165 см = 1,65 м), умножьте сам на себя. После этого вес тела (в кг) нужно разделить на полученный показатель.

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{масса тела (кг)}}{\text{рост (м)} \times \text{рост (м)}}$$

Нормальной массу тела считают при ИМТ от 18,5 до 25 кг/м². При ИМТ от 25 до 30 кг/м² применяют термин «избыточная масса тела», а вот про ожирение говорят при ИМТ 30 кг/м² и выше (см. табл.).

Таблица. Классификация ожирения по ИМТ

Масса тела	ИМТ, кг/м ²	Риск сопутствующих заболеваний
Дефицит массы тела	Менее 18,5	Низкий (повышен риск других заболеваний)
Нормальная масса тела	18,5–24,9	Обычный
Избыточная масса тела	25–29,9	Повышенный
Ожирение I степени	30–34,9	Высокий
Ожирение II степени	35–39,9	Очень высокий
Ожирение III степени	40 и более	Чрезвычайно высокий

Адрес: г. Йошкар-Ола, Набережная Брюгге, д. 3
Телефон: (8362) 45-05-59
Эл.почта: profwork.miac@minzdrav12.ru

Социальные сети :
«ВКонтакте» Группа «ЗОЖ Марий Эл»
<https://vk.com/club144879070>;



*Центр общественного здоровья и медицинской профилактики
Республики Марий Эл*

Ожирение и метаболический синдром



МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ СИНДРОМ

О чём говорит окружность талии и как её измерить?

Ожирение бывает разным. Иногда кажется, что ожирения нет — прекрасная талия и немного «полноватые» бёдра. Однако не всё так просто! Ожирение по женскому типу (гиноидное, тип «груша») характеризуется преимущественным отложением жировой ткани в области бёдер. Ожирение по мужскому типу (андроидное, тип «яблоко») — преимущественное отложение жировой ткани в области живота и верхнего плечевого пояса.



линия талии

Гиноидное (ягодично-бедренное)



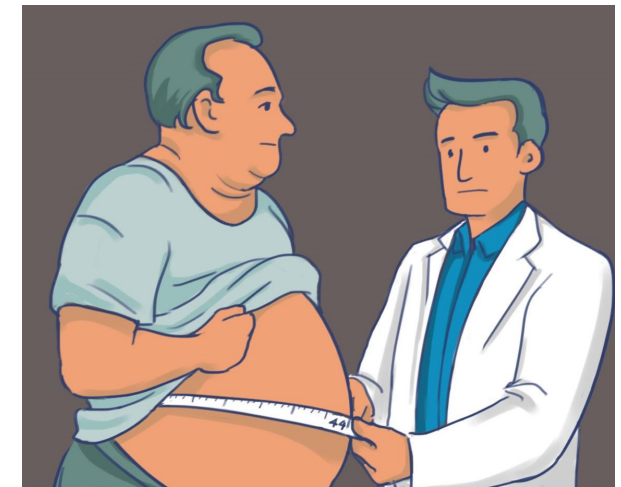
Андроидное (абдоминальное, висцеральное)

Чтобы определить тип распределения жировой ткани, надо измерить окружность талии (ОТ) и бёдер (ОБ). Измерение ОТ выполняют следующим образом. Нащупайте гребни подвздошных костей (выступающие спереди косточки тазовых костей чуть ниже талии) и определите их наиболее высокую часть. Проведите измерительную ленту горизонтально на уровне подвздошных костей вокруг живота. Убедитесь, что лента не сдавливает кожу. Измерьте ОТ в конце выдоха.

ОБ измеряют по самой выступающей части ягодиц, держа сантиметровую ленту параллельно полу. ОТ 80 см и более у женщин ОТ/ОБ, равное 0,85 и более, характерно для абдоминального типа ожирения.



- сочетание абдоминального ожирения (отложение жира в области живота), артериальной гипертензии, дислипидемии (нарушения в количественном и качественном составе различных видов холестерина), гипергликемии (повышенного содержания глюкозы в крови).



Лечение в первую очередь направлено на устранение избыточной массы тела. Главную роль в этом играют немедикаментозные методы: сокращение калорийности рациона, физическая активность.