

Ожирение – болезнь нашего века



Понятие «ожирение»

Ожирение –

увеличение массы тела за счёт жировой ткани.



Для определения ожирения нужно использовать
индекс массы тела (ИМТ)

$$\text{ИМТ} = \text{вес(кг)} / \text{рост(м)}$$

Окружность талии – важный показатель здоровья.

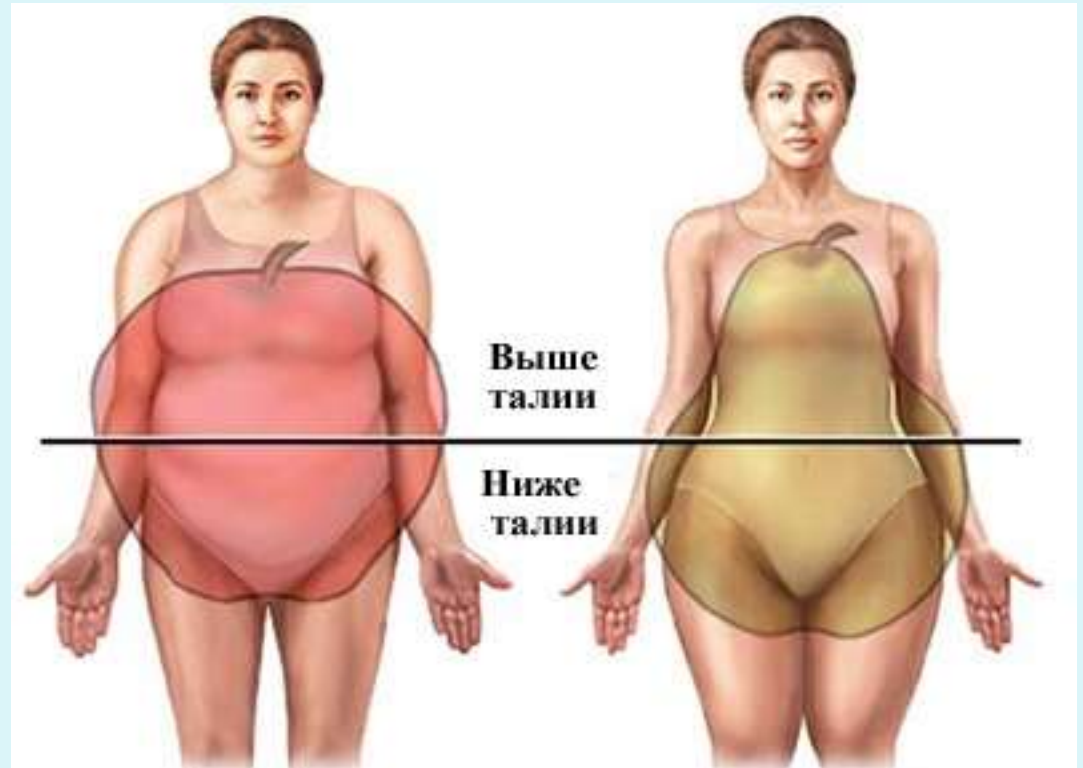
Норма для женщин: менее 88 см;

Норма для мужчин: менее 102 см.



Внешний вид ожирения

- 1) гиноидный фенотип
- 2) андройдный фенотип
- 3) смешанный фенотип



Формы ожирения

Конституционально-экзогенное ожирение.

Главная причина – наследственная предрасположенность.



Формы ожирения

Церебральная форма

Главная причина – патология головного мозга, умственная отсталость.



Формы ожирения

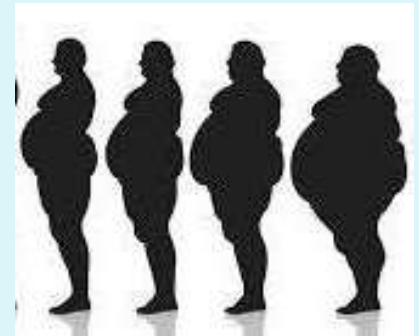
Гипоталамический синдром пубертатного периода

Главная причина – изменение гормонального фона организма.



Степени ожирения

- 1) I степень ожирения - превышение нормальной массы не более, чем на 29%.
- 2) II степень ожирения - избыток массы тела составляет 30-40%.
- 3) III степень ожирения – избыток массы тела составляет 50-99%.
- 4) IV степень ожирения - фактическая масса тела превосходит идеальную на 100% и более.



Стадии развития ожирения

1) Прогрессирующая
стадия заболевания.

2) Стабильная стадия
заболевания.



Причины ожирения

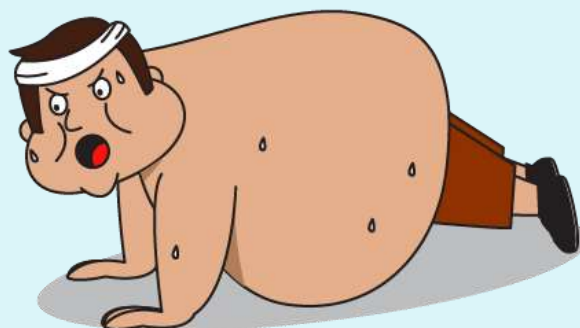
- 1) нарушения равновесия между принятой пищей и потраченной энергией;
- 2) нарушения в работе поджелудочной железы, печени, тонкого и толстого кишечника;
- 3) генетических нарушений.



Профилактика ожирения



- 1) здоровый образ жизни,
- 2) здоровое питание,
- 3) физическая активность.



Питание

1. Основа питания – сбалансированность.
2. Продукты важно употреблять в пищу в их естественном состоянии.
3. Необходимо пить достаточный объем воды – 2,5-3 литра в сутки.



Лечение ожирения

Общие требования в назначении диет:

- 1) ограничение жидкости и поваренной соли;
- 2) соблюдение режима питания;
- 3) использование рекомендуемых врачами отдельных продуктов и блюд.



Аутогенная тренировка

Я смогу похудеть!

Я здоровый,
уверенный в себе
человек!

Я
справлюсь!



Лечение соками

Свежевыжатый сок — идеальное средство для похудения.

Пектины, находящиеся в свежевыжатом соке, помогают организму очищаться и освобождаться от токсинов.



Вегетарианство

Согласно исследованиям, у людей с вегетарианским рационом индекс массы значительно меньше, чем у заядлых мясоедов.



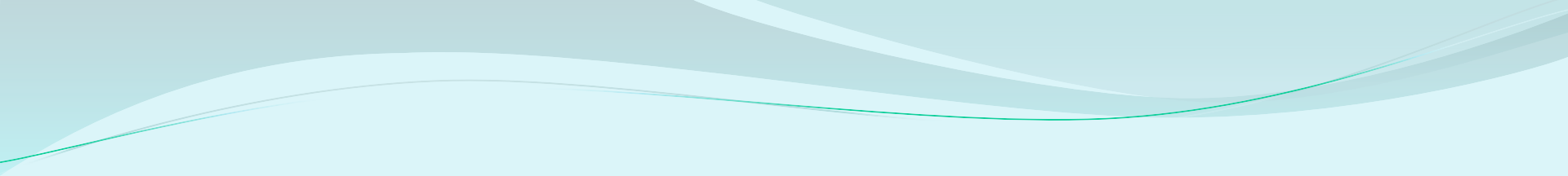
Статистика ожирения

Ожирение "молодеет" с каждым годом.

Каждый десятый человек в мире страдает ожирением.

От ожирения страдают 40 миллионов детей в возрасте до 5 лет.





Спасибо за внимание!