

С 21.11.2022 по 27.11.2022 пройдет неделя популяризации подсчета калорий, приуроченная к Международному дню борьбы с ожирением – 26 ноября.

Ожирение признано Всемирной организацией здравоохранения новой неинфекционной эпидемией нашего времени, представляющей серьезную угрозу здоровью людей. Проблема лишнего веса населения в мире настолько глобальна, что Всемирная организация здравоохранения выделила ряд стран, в которых проблема ожирения стоит наиболее остро — это Соединённые Штаты Америки, Китай, Германия и Россия (четверное место). По данным Роспотребнадзора 55% населения России живут с избыточной массой тела и 25% из них страдают от ожирения. При этом женщин с ожирением на 10% больше, чем мужчин. Кроме этого увеличивается число детей с лишней массой тела.

Переизбыток, избыточное потребление продуктов питания – одна из важнейших проблем в современном мире, в особенности в развитых странах. В среднем, в мире растет потребление калорий на душу населения в день, что, с одной стороны, позволяет искоренять недоедание, а с другой – приводит к избыточному потреблению энергии (калорийности питания), что является главным фактором роста распространенности избыточного веса и ожирения в современном мире.

Ожирение – один из самых серьезных факторов риска развития заболеваний, прежде всего сердечно-сосудистой системы, онкологических заболеваний, сахарного диабета, заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Детское ожирение повышает риски ожирения во взрослых возрастах, и, как следствие, преждевременной смерти и инвалидности во взрослых возрастах. Страдающие ожирением дети могут испытывать трудности с дыханием, подвержены повышенному риску переломов, склонны к гипертонии, инсулинорезистентности и могут испытывать психологические проблемы.

Даже незначительное снижение массы тела на 5-10% приводит: к снижению общей смертности на 20 %, снижению риска развития сахарного диабета на 50%, снижению летальности от ишемической болезни сердца на 9%, снижению симптомов стенокардии на 91%, увеличению переносимости физической нагрузки на 33 %!

Основным принципом рационального питания при ожирении является снижение калорийности суточного рациона до 1800 ккал в сутки для мужчин и 1500 ккал для женщин.

Питание должно быть сбалансированным: доля белков в суточном рационе должна составлять 25%, жиров — 20%, углеводов — 55%. Употребление в пищу большого количества продуктов, содержащих растительные волокна (овощи и фрукты не менее 400 гр. в сутки), поможет справиться с голодом и облегчит соблюдение диеты. Питаться следует 4-5 раз в сутки маленькими порциями.

Если вы правильно питаетесь и считаете, что у вас достаточно физических нагрузок, а ожидаемого результата не получаете, Ваша масса тела не приходит в норму, вам стоит обратиться к специалисту.

Следите за своим весом, берегите себя и будьте здоровы!