



Всесвітній день боротьби з ожирінням: поради, як перемогти зайву вагу



4 березня – Всесвітній день боротьби з ожирінням. Наразі у всьому світі ожиріння прийняло форму епідемії. Це глобальна й комплексна проблема громадського здоров'я, яка призводить до скорочення тривалості життя і є фактором ризику низки хронічних захворювань. Зокрема, ожиріння може викликати серцево-судинні захворювання, діабет, щонайменше 12 видів раку, захворювання печінки й органів дихання, а також може впливати на психічне здоров'я.

Щорічно від наслідків надмірної ваги й ожиріння у світі помирає близько 2,8 мільйони

людей. Це значно більше, ніж від аномально низької маси тіла.

Які причини ожиріння й надмірної ваги?

Основна причина ожиріння й надмірної ваги – енергетичний дисбаланс, при якому калорійність раціону перевищує енергетичні потреби організму. Тож у всьому світі відзначають такі тенденції:

- зростання споживання продуктів із високою енергетичною щільністю і високим вмістом жирів;
- зниження фізичної активності через сидячий спосіб багатьох видів діяльності, зміни в способах пересування і зростаючу урбанізацію.

Як нормалізувати та контролювати свою вагу?

Запровадьте кілька простих звичок, які допоможуть тримати вагу під контролем:

1. Харчуйтеся збалансовано – контролюйте кількість споживання їжі та її калорійність, намагайтеся замінити калорійну їжу овочами та несолодкими фруктами. Дотримуйтесь здорового харчування та правила тарілки здорового харчування: весь денний раціон повинен складатися з 2/3 овочів, 1/2 фруктів, 1/4 продукти з цільного зерна, 1/4 білкової їжі. Обмежте вживання оброблених продуктів, що містять сіль, цукор, жири. Відмовтеся від солодких напоїв.

2. Контролюйте свій індекс маси тіла. Це може допомогти вам зрозуміти, чи здорова у вас вага і чи потрібно вам схуднути.

3. Будьте активними: ведіть щоденник фізичної активності, щоб розуміти, чи достатньо ви рухаєтесь щодня.

4. Сон: намагайтеся спати щонайменше вісім годин.

5. Зверніться по допомогу: якщо вам не вдається самотійно схуднути, то поговоріть зі своїм лікарем. Регулярно контролюйте свою вагу й об'єм талії, принаймні один раз на тиждень.

Для діагностики надмірної ваги й ожиріння у дорослих достатньо розрахувати індекс маси тіла (ІМТ). Він є оптимальним показником для оцінки розмірів тіла (ваги і зросту) та ризиків для здоров'я.

Розрахувати оптимальне співвідношення ваги і зросту (індекс маси тіла) можна за простою формулою:

$$\text{ІМТ} = \text{вага (кг)} / \text{зріст в квадраті (м)}$$

Як оцінювати результат?

18,5–24,9 – нормальна вага;

25,0–29,9 – зайва вага;

≥ 30,0 – ожиріння.

Для дітей та підлітків, які продовжують рости, неможливо визначити сталі показники ІМТ, що відповідають нормі для всіх вікових і статевих груп. Тому використовуються спеціальні таблиці, у яких зазначено нормальні межі для кожного віку.

Надмірній вазі й ожирінню, так само як і пов'язаним з ними неінфекційним захворюванням, значною мірою можна запобігти.

Головне завдання, що перед нами стоїть, це тримати вагу і талію в межах нормальних значень завдяки способам, що не підривають наше фізичне і психічне здоров'я та

бюджет.