

**С 12 мая по 21 мая**  
**Проходит городской декадник**  
**на тему: «Профилактика ожирения у детей и взрослых»**

**Профилактика ожирения**

**Памятка для населения**

**Ожирение – прежде всего – это заболевание. И, как всякое заболевание, его легче предупредить, чем устранять его последствия.**

Что такое ожирение? Ожирение – хроническое заболевание, которое характеризуется чрезмерным накоплением жира в подкожном слое и внутренних органах. Диагноз представляет огромную угрозу и несет за собой ряд негативных процессов в организме человека.

**Причины избыточного веса**

Ожирение может возникнуть по совершенно разным причинам:

- Переедание или нарушение баланса между потребляемыми калориями и расходуемыми. В результате необоснованно высокой калорийности рациона, преобладания простых углеводов и насыщенных жиров происходит дисбаланс между количеством потребляемых и расходуемых калорий.

- Высокоуглеводная или любая другая бессистемная диета. Жесткие ограничения в пищевом поведении очень часто приводят к срыву, набору лишних килограммов и хождению по замкнутому кругу «ограничение – срыв».

- Сидячий образ жизни — гиподинамия. Ограниченная физическая активность предполагает очень маленький расход энергии. Это приводит к ослаблению тонуса сосудов, снижению активности мышц, ухудшению лимфы и тока крови. Малоподвижный образ жизни играет огромную роль не только в развитии ожирения, но и в возникновении сердечно — сосудистых заболеваний, так как снижается интенсивность метаболических процессов, увеличивается уровень холестерина, формирование атеросклероза.

- Стресс. Эволюция на подсознательном уровне заложила в мозге человека следующее равенство: «Еда = безопасность». Заедание негативных эмоций блокирует чувство насыщения, вследствие чего человек начинает поглощать пищу бесконтрольно.

- Эндокринный фактор. Срабатывает в 5% от общего количества случаев ожирения. Причиной избыточного веса эндокринного характера могут стать различные состояния гормонального дисбаланса, в том числе, синдром поликистозных яичников, менопауза, гиперандрогения, дефицит гормона роста, гипотиреоз.

- Медикаменты. Прием некоторых лекарственных средств, приводит к ожирению (гормональные, психотропные средства и др.).

- Наследственность. Люди с отягощенной наследственностью, у которых один или оба родителя, близкие страдают избыточной массой тела.

**Как бороться с избыточным весом и ожирением**

- Существуют методы поддержания оптимального веса, основанные на дружбе с собственным организмом. Не пытайтесь изменить все сразу.

- Проконсультируйтесь с врачом, пройдите необходимые обследования.

- Самый надежный способ поддержания оптимального веса — рациональное питание с учетом ваших личных вкусов. Вы можете есть все, что любите, но в умеренных количествах. Постепенно исключайте из рациона все продукты, от которых вы поправляетесь. Постарайтесь найти им замену. Отказавшись от бесполезных продуктов, вы становитесь хозяином положения и полностью контролируете ситуацию! Перед тем, как что-то есть, задумайтесь, а голодны ли вы. Это поможет вам избежать бессознательного переедания, а, следовательно, и лишних килограммов. Если на самом деле вам не так уж и хочется есть — остановитесь! Никогда не бойтесь оставить еду на

тарелке, если ее оказалось больше, чем нужно. В следующий же раз приготовьте ровно столько, сколько необходимо.

- Соблюдайте режим питания: питайтесь 4-5 раз в день и в одно время, правильно распределяйте калорийность пищи в течение дня. Никогда не обещайте себе еду в награду. Не ешьте, чтобы себя подбодрить. Эту привычку легко приобрести, но избавиться от нее трудно. Не пробуйте блюдо, когда готовите: от этого толстеют. Ешьте медленно, тщательно пережевывая пищу. Если вы привыкли слишком быстро поглощать еду, то продолжаете механически есть даже тогда, когда желудок уже наполнился. А это приводит к систематическому перееданию. Контролируйте себя в гостях, на приемах, во время отдыха на природе, — словом, во всех ситуациях, когда у вас есть соблазн переедания. Сдерживайте себя, когда стол полон яств! Все-таки это легче, чем потом долго сбрасывать килограммы.

- Промежутки между приёмами пищи — 4 часа. Последний приём пищи — не позднее 1,5- 2 часов до сна. Время, затрачиваемое на еду — не менее 20-30 минут.

- Покупая в магазине продукты, научитесь читать этикетки, выбирать пищу. Обращайте внимание на количество жиров, калорийность пищи.

- Записывайте все, что съели в течение дня. Следите за суммарным содержанием калорий в пище. Средняя калорийность суточного рациона для мужчин — 2 500 ккал, для женщин — 2 200 ккал. Индивидуально рассчитать оптимальное количество ежедневных калорий сможет врач.

- Уменьшайте в рационе животные жиры (бараний, свиной); отдавайте предпочтение маложирному мясу и рыбе, маложирным молочным продуктам; растительному маслу, орехи и семечки употребляйте в небольшом количестве.

- Увеличивайте потребление клетчатки (овощи и фрукты), бобовых (фасоль, чечевица).

- Пользуйтесь «моделью тарелки»: половину тарелки заполняйте овощами, четверть — белковой едой (мясо, рыба, бобовые, яйца), еще четверть — сложными углеводами (крупы, бурый рис, цельнозерновой хлеб).

- Употребляйте пищу в паровом, отварном или сыром (салаты) виде. Продукты должны обеспечивать чувство насыщения (нежирные сорта мяса, рыбы), создавать ощущение наполнения желудка (овощи, богатые клетчаткой — капуста, морковь, репа, свекла, стебли сельдерея, листья салата и др.), удовлетворять потребность в сладком (ягоды, чай с фруктами, молоком). Ограничивайте поваренную соль (не более 5 день).

- Исключайте легкоусвояемые углеводы — сладости (конфеты, пирожные, мороженое, печенье), ограничивайте потребление хлебобулочных изделий, макарон; употребляйте цельнозерновые продукты питания.

- Злоупотребление алкоголем неразрывно связано с ожирением. Алкоголь усиливает аппетит, снижает чувствительность центра насыщения. Да и сам по себе спирт этиловый – высокоэнергетический и высококалорийный продукт.

- Не стоит возлагать на курение излишние надежды в плане нормализации веса. У курящего человека никотин стимулирует выход в кровь жировых клеток из брюшной полости, из подкожной клетчатки. При такой мобилизации жира никотин способствует превращению в жир не только углеводов, но и белков.

- Начиная больше двигаться регулярно, но в оптимальном режиме — без одышки. Идеальная нагрузка — ходьба, просто гуляйте не менее одного часа в день. Забудьте про лифты, делайте зарядку, старайтесь использовать малейшую возможность для увеличения своей физической активности. Наиболее эффективны для снижения массы тела и в целом для здоровья спортивные занятия на свежем воздухе: ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде, аэробика, гребля, прыжки через скакалку, беговые лыжи. Начиная заниматься понемногу (5-10 минут в день) и постепенно увеличивайте продолжительность занятий до 20-30 минут три раза в неделю.

- Регулярно следите за своим весом — ежедневно утром натошак взвешивайтесь и записывайте в тетрадь.
- Не пытайтесь сбросить вес, употребляя без совета врача лекарства для похудения и пищевые добавки.

**Разумное питание, активный двигательный режим — путь к здоровью и долголетию!**