



Меры профилактики

Для предупреждения ожирения необходимо вести здоровый образ жизни, что обязательно включает:

- ✓ регулярные физические упражнения (быстрая ходьба, плавание, катание на велосипеде, лыжные прогулки и пр.);
- ✓ изменение рациона питания – переход на белково-растительный рацион (продукты с низким содержанием жира, сахара и соли и с высоким содержанием клетчатки – фрукты, овощи, цельно-зерновой хлеб и каши, ограничение или исключение рафинированных, консервированных и жареных блюд, фаст-фуда);
- ✓ разгрузочные дни;
- ✓ контроль массы тела не реже 1 раза в 1-2 недели



ЧТО МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ ВЫ:

1 ИЗМЕРЬТЕ СВОЮ ТАЛИЮ

Помните: риск развития сердечно-сосудистых заболеваний у мужчин повышается при окружности талии **более 94 см!**

2 ОПРЕДЕЛИТЕ СВОЙ ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА (ИМТ)

ИМТ (кг/м²) – отношение веса (в кг) к росту (в м²)

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{масса тела (кг)}}{\text{рост (м)}^2}$$

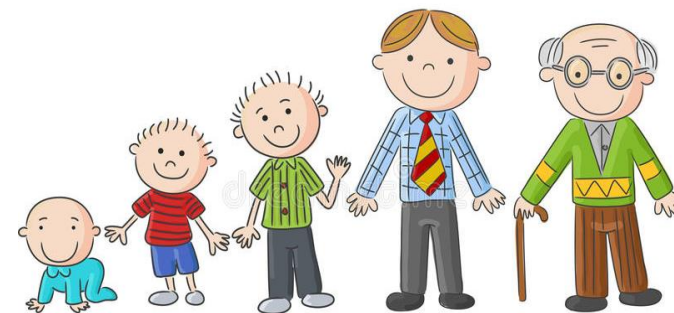
Индекс массы тела	Классификация	Риск сопутствующих заболеваний
Менее 18.5	Дефицит массы тела	Низкий (повышен риск других заболеваний)
18.5 - 24.9	Нормальная масса тела	Обычный
25.0 - 29.9	Избыточная масса тела (предожирение)	Повышенный
30.0 - 34.9	Ожирение I степени	Высокий
35.0 - 39.9	Ожирение II степени	Очень высокий
40.0 и более	Ожирение III степени	Чрезвычайно высокий

Если ИМТ равняется или больше 30 – стоит серьезно задуматься о необходимости снижения избыточного веса!

3 ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ

Снижение массы тела при ожирении должно проходить под наблюдением врача, при необходимости – диетолога и эндокринолога

БЕРЕГИТЕ



МУЖЧИН

ОЖИРЕНИЕ И МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

ГБУЗ «Волгоградский региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики»
Волгоград, ул.Туркменская, 6
Телефон (8442) 95-16-01
E-mail: vrcoz@volganet.ru

В современном мире ожирение называют «эпидемией XXI века». Высокая распространенность этого заболевания в настоящее время связана, прежде всего, с нерациональным питанием на фоне снижения физической активности.

На сегодняшний день в России не менее 30% трудоспособного населения имеют избыточную массу тела, около 25% - ожирение, причем 10-20% из этого числа приходится на мужчин.

Избыточный вес, а тем более ожирение, ведет к развитию множества проблем со здоровьем.



ОЖИРЕНИЕ – это хроническое заболевание, характеризующееся избыточным накоплением в организме жировой ткани, увеличением массы тела и развитием различных осложнений.

Развитию ожирения способствуют:

- ✓ переедание (энергопоступление превышает энергозатраты);
- ✓ низкая физическая активность (мало-подвижный образ жизни);
- ✓ гормональные нарушения;
- ✓ наследственность

Ожирение является фактором риска:

➤ заболеваний

- сердечно-сосудистой системы (атеросклероз, артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца, инфаркт, инсульт);
- дыхательной системы (частые простудные заболевания, ОРВИ, в том числе новая коронавирусная инфекция, бронхиты, пневмонии, синдром остановки дыхания во время сна – апноэ);
- пищеварительной системы (желчно-каменная болезнь, панкреатит);
- эндокринной системы (сахарный диабет);
- опорно-двигательного аппарата (остеоартроз, остеохондроз, подагра);
- онкологических (рак толстой кишки, рак прямой кишки, рак простаты)

➤ психологических проблем (заниженная самооценка)

➤ гормональных проблем

- чем больше накапливается жира в организме мужчины, тем больше вырабатывается эстрогенов (женских половых гормонов), что ведет к снижению уровня тестостерона (мужского гормона) и развитию импотенции;
- нарушение нормального кровообращения при ожирении ведет к затруднению притока крови к половым органам и нарушению эрекции;
- в организме мужчины при ожирении образуется значительно меньше нормальных сперматозоидов по сравнению с мужчинами со средним весом

Главная особенность ожирения у мужчин заключается в том, что ожирение всегда ведет к недостатку тестостерона. Тестостерон – важнейший мужской половой гормон, определяющий не только сексуальные и социальные амбиции мужчины, но и играющий ведущую роль в клинической картине ожирения у мужчин. Дефицит тестостерона поддерживает отложение избыточного количества жировой ткани и снижает эффективность лечения. Кроме того, тестостерон отвечает за общее самочувствие, хорошее настроение, а также мышечную массу и силу.

МУЖЧИНЫ, ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

на симптомы ДЕФИЦИТА ТЕСТОСТЕРОНА:

снижение настроения, внимания;
депрессия;
бессонница;
усталость;

снижение интереса к жизни;
раздражительность;

усиленное потоотделение;

ухудшение общего самочувствия;

увеличение объема талии;

снижение мышечной массы и силы;

снижение полового влечения;

эректильная дисфункция (импотенция);

бесплодие

