Затлъстяването е едно от най-големите предизвикателства на съвременната медицина.



Наднорменото тегло е резултат от нарушено равновесие между енергийния внос чрез храната и енергоразхода на индивида. Прекалено много храна и прекалено малка физическа активност – това обобщава проблема с наднорменото тегло. Преяждането осигурява излишък от калории, а

липсата на движение води до изразходването на малко енергия. Тя се запазва в организма под формата на мазнини. Превишаването на

Доказана е връзката между наднорменото тегло и следните заболявания: атеросклероза, артериална хипертония, мозъчен инсулт, исхемична болест на сърцето, захарен диабет неинсулинозависим / диабет тип II /, злокачествени новообразования, респираторни проблеми, скелетно мускулни заболявания – остеоартрити артрози, психосоциални проблеми / изолация, депресия / и др.нормалните граници на телесна маса е състояние на прекомерно натрупване на мастна тъкан в зависимост от степента на му се получава предзатлъстяване или затлъстяване.

Проверете чрез Body Mass Index /BMI/ дали теглото ви оказва влияние върху здравето и вземете мерки, ако сте в рискова група!
Това е един от начините да се определят излишните килограми, превърнали се в заплаха за нашето здраве.

• Индексът се определя като се раздели теглото в килограми на ръста в метри повдигнат на квадрат.

Класификация	BMI/kg. /m2	Здравен риск
Поднормено тегло	< 18,5	нисък
Нормално тегло	18,5-24,9	възможен
Наднормено тегло	>=25,0	
Предзатлъстяване	25,0-29,9	леко повишен
Затлъстяване	>=30,0	
I степен	30,0-34,9	умерено висок
II степен	35,0-39,9	висок
III степен	>40,0	много висок

• BMI и обиколката на талията едновременно могат да се използват, като показатели определящи наднормеността и риска от различни болести. Високите стойностти от обиколката на талията се асоциират с увеличен риск индивидът да заболее от диабет, хипертония, болести на сърдечно съдовата система. Ако обиколката на талията при мъжете е над 102 см и при жените 92 см говори за значително повишен здравен риск / инфаркт на миокарда, мозъчен инсулт /. С наратването обиколката на талията се увеличава и кръвното налягане.
• Съотношението талия ханш е разпределение на телесните мазнини. Увеличаването на коремните мазнини от своя страна се асоциира с увеличен риск от сърдечно съдови заболявания. С повишаване на съотношението талия ханш честотата на мозъчно съдовите и сърдечно съдовите инциденти расте и за двата пола / норма: талия – ханш <1,0 за мъжете и

0,85 за жените /.

КАК ДА НЕ ЗАТЛЪСТЕЕМ?

Необходими правила

• Редовна физическа активност- поне 60 мин. дневно, която ще подобри работоспособността, съня, ще намали стреса и риска от затлъстяване и остеопороза.
• Консумиране на храна с енергийна стойност, която да съответства на енергоразхода в зависимост от професията, която се упражнява /ниска, умерена или висока физичека активност/.
• Намаляване приема на високоенергийни храни, специално богати на мазнини захарни и сладкарски изделия безалкохолни напитки съдържащи захар. Ограничаване общо приема на мазнини особено животински при готвене се заместват с растителни масла.
• Използване на пълнозърнести продукти, плодове, зеленчуци /богати на хранителни влакнини, увеличаващи обема на храната и засилващи усещането за ситост/ вместо високоенергийни храни.
• Хранене умерено, намаляване обема на порциите. Спазване определени часове на хранене.
• Намаляване употребата на сол и консумацията на солени храни
• Необходимо е да се пие всеки ден по1,5 - 2л. /вода, течности, чай/
• Ограничаване консумацията на алкохолни напитки Алкохолът е източник на значително количество “празни калории“.