

## Что приводит к ожирению?

Среди мужчин, имеющих избыточный вес, подавляющее большинство страдают алиментарным ожирением, причинами которого является **передание и малоподвижный образ жизни**, и лишь небольшая часть - от симптоматического ожирения, в основе которого лежат эндокринные или неврологические нарушения, требующие длительного комплексного обследования и лечения.

## Как бороться с ожирением?

**Необходимо соблюдать равновесие между поступлением энергии в организм и ее расходом!**

**! Таким образом, правильное питание и активный образ жизни – залог здоровья!**

**Будьте активны в течение дня!**

Обеспечьте изначально хотя бы 30 минут умеренной физической активности в день, индивидуально увеличивая уровень и характер нагрузки в дальнейшем.

**Соблюдайте правила здорового питания:**

- ✓ Питайтесь регулярно и разнообразно;
- ✓ Ограничьте в питании жирные мясные продукты (колбасу, сосиски, жирное мясо и т.д.), рафинированные углеводы (конфеты, выпечку и т. д.);
- ✓ Старайтесь употреблять больше овощей (картошка не входит) и фруктов – 400-500 гр. в день, из этого количества 2/3 должны быть овощи.
- ✓ Увеличьте употребление рыбы холодных морей (скумбрия, сельдь, камбала и др.) – источник Омега -3 жирных кислот, необходимых для здоровья сердечно-сосудистой системы.

**! Отдельно следует сказать, что это общие правила, позволяющие выйти на верное направление, но окончательную «дорогу» настоящий мужчина должен выбрать сам, изучая себя и становясь конструктором своего здоровья!**

## ПИЩЕВАЯ ПИРАМИДА - рекомендованный ежедневный рацион



АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Адрес: 163045, г. Архангельск,  
пр. Ломоносова, 311, 4 этаж

Телефон / факс: 8 (8182) 27-63-43  
Телефон горячей линии: 8 (8182) 21-30-36

E-mail: formylazd@mail.ru vk.com/zdorovie\_29  
Сайт: zdorovie29.ru vk.com/rooapz  
facebook.com/29health



АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

www.zdorovie29.ru



# ЧЕМ ОПАСЕН ЛИШНИЙ ВЕС ДЛЯ МУЖЧИН?

*Негативное влияние ожирения на здоровье мужчин значительно выше, чем на здоровье женщин: оно гораздо труднее поддается лечению традиционными методами, ускоряет развитие и прогрессирование сердечно-сосудистых заболеваний, приводя к уменьшению средней продолжительности жизни у мужчин по сравнению с женщинами на 8-12 лет.*

## Как заподозрить, что Ваш вес стал опасным для здоровья?

Наиболее широко распространенным показателем для оценки соответствия массы тела нормальным параметрам является индекс массы тела (ИМТ или индекс Кетле).

ИМТ определяется путем деления массы тела (в килограммах) на величину роста (в метрах), возведенную в квадрат.

Например, если Ваш вес 85 кг, а рост 1 м. 80 см, ИМТ Вы можете рассчитать по следующей формуле:  
**85: (1,80 X 1,80) = 26 кг/ м<sup>2</sup> (ИМТ)**

**В соответствии со стандартами современной классификации нормальной считается масса тела, если показатель ИМТ находится в диапазоне от 18,5 до 24,9 кг/ м<sup>2</sup>**

**ИМТ более 25 - 29,9 кг/ м<sup>2</sup> – избыточная масса тела; ИМТ более 30 - ожирение.**

*ИМТ предназначается для определения показателя массы тела у мужчин и женщин в возрасте от 20 до 65 лет, не рекомендуется использовать для детей, пожилых людей, спортсменов, а также беременных.*

## Особенности ожирения у мужчин.

Ожирение по мужскому типу характеризуется особым отложением жировой ткани в пределах верхней части туловища, живота. Жир при этом локализуется внутри брюшной полости, вокруг внутренних органов, и его называют висцеральным. Такой тип ожирения определяется наличием больших животов - фигура становится похожей на яблоко.

**Еще один важный показатель здоровья - окружность талии, у мужчин она не должна превышать 94 см.**

**Или соотношение величины объема талии к объему бедер - для мужчин это соотношение не должно превышать единицу (ОТ/ОБ < 1,0).**

## Чем опасно ожирение по мужскому типу?



Увеличенный живот подпирает диафрагму, из-за этого сердце меняет свое положение - вместо того, чтобы лежать косо, лежит горизонтально. В результате его область, прилежащая к диафрагме, недостаточно кровоснабжается, что повышает риск развития инфаркта.

На каждые «лишние» 4,5 кг массы тела уровень систолического давления у мужчин повышается на 4,4 мм рт. ст.

Висцеральный жир не только хранит лишние калории, но и является активной тканью, постоянно выделяющей в кровь свободные жирные кислоты, которые превращаются в «плохой» холестерин, провоцирующий развитие атеросклероза.

У страдающих от ожирения мужчин повышается вероятность заболеть раком прямой кишки и предстательной железы.

Подкожная жировая клетчатка - не просто слой жира, это еще и депо женских половых гормонов (эстрогенов). Когда мужчина набирает вес, у него увеличивается жировое депо - происходит смещение гормонального фона в сторону преобладания эстрогенов над андрогенами, снижается уровень тестостерона.

**! Тестостерон – самый важный мужской половой гормон, он отвечает не только за физическую силу и выносливость, но и за качество сексуальной жизни и социальное самоопределение.**

Мужчины, больные ожирением, рискуют заболеть половой дисфункцией – снижение либидо (полового влечения) и нарушения эрекции.

**! Избыток эстрогенов влияет на весь организм мужчины:**

- ✓ Возникает гинекомастия - начинают расти молочные железы;
- ✓ Ухудшается сперматогенез: уменьшается количество сперматозоидов и их подвижность - возникает мужское бесплодие;
- ✓ Эстрогены меняют психику – мужчина становится апатичным, плаксивым, депрессивным. Он может думать, что у него кризис среднего возраста, а на самом деле это гормональные изменения, связанные с избыточным весом.

Ночной храп – еще одно из последствий лишнего веса. В сочетании с одышкой и замедлением или остановками дыхания ночью (апноэ) он может быть опасен.

**! При избыточной массе тела страдают почти все органы и системы организма человека. Именно при накоплении жировой массы по типу «яблоко» чаще развиваются сахарный диабет, артериальная гипертензия, инфаркты, инсульты.**

**! И особенно увеличивается риск развития этих заболеваний если талия мужчины превышает 102 см.**