

«Двигательная активность при ожирении»

По последним оценкам Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) более миллиарда человек в мире имеют лишний вес. Эта проблема актуальна независимо от социальной и профессиональной принадлежности, зоны проживания, возраста и пола.

Ожирение – это гетерогенная группа болезней и патологических состояний, наследственных и приобретённых, ведущим симптомом которых является генерализованное избыточное отложение жира в подкожной клетчатке, других тканях и органах с нарушением всех видов обмена веществ.

ИМТ(индекс массы тела). Вес тела (в кг) разделить на величину роста (в метрах), взятую в квадрате. Если полученный результат превышает 25 кг/кв.м, но меньше 30, - это свидетельствует об избыточной массе, но это еще не ожирение. При ИМТ более 30 кг/кв.м речь идет уже об ожирении: 1 степени - 30 -34,9; 2 степень - 35 -39,9; 3 степень - выше 40.

Методические основы физических нагрузок

При лечении и реабилитации больных с ожирением применяется комплекс методов, важнейшими среди которых являются физические упражнения и диета.

Лечебная гимнастика является наиболее доступной формой физических упражнений, которые можно осуществлять на дому под контролем врача поликлиники.

Лечебной гимнастикой необходимо заниматься систематически и длительно. Лечебная гимнастика у тучных больных должна являться постоянной составной частью их режима жизни. Чтобы повысить энергетические траты и добиться уменьшения веса необходима длительная и достаточно интенсивная физическая работа, сопровождающаяся потоотделением. При лечебной гимнастике это достигается путем увеличения продолжительности занятия до 45-60 минут.

Применения упражнений с участием крупных мышечных групп спины, брюшного пресса, нижних конечностей, плечевого пояса, упражнений с отягощением (гантели, набивные мячи весом от 2 до 5 кг и выше), упоры, висы, применение большего повторения каждого упражнения и среднего с периодическим ускорением темпа работы. Подбор упражнений для занятия необходимо осуществлять с учетом состояния сердечно-сосудистой системы больного.

В комплексном лечении ожирения занятия на тренажерах занимают существенное место. При этом следует учитывать, что систематические физические упражнения, выполняемые на тренажерах (с чередованием каждые 3-5 мин работы и отдыха) в течение 60—90 мин занятий, благоприятно влияют на клинические показатели и наиболее эффективно воздействуют на липидный обмен. При этом ЧСС под нагрузкой не должна превышать 65—75 % от индивидуального максимального пульса. С этой целью измеряют ЧСС и АД, оцениваются показатели самочувствия.

Основные правила питания для нормализации веса, следующие:

- суточная калорийность составляет от 1700 до 2000 ккал. Она рассчитывается индивидуально, с учетом пола, возраста, роста, комплекции, физической активности пациента;
- ограничение потребления продуктов, содержащих быстрые углеводы и животные жиры;
- наполнение рациона клетчаткой, которая низкокалорийная, но надолго заполняет желудок, создавая ощущение сытости;
- рекомендуемая норма потребления белка в сутки для взрослого человека со средней физической активностью – 0,75 г на 1 кг веса;
- дробность питания помогает легче контролировать чувство голода. Есть желательно 5-6 раз в день;
- суточное количество соли не должно превышать 5 г;
- исключение специй, пряностей, копчений, солений, острых блюд, которые усиливают аппетит;
- в день следует выпивать полтора литра воды. Перед каждым приемом пищи нужно медленно выпить полстакана жидкости;

- все блюда варить, запекать или готовить на пару. От жареного надо отказаться;
- есть в одно и то же время. Дополнительные перекусы запрещены.

Ожирение – не просто безобидный косметический дефект. Это опасная патология, которая может стать причиной инвалидизации, преждевременной смерти пациента. Нормализовать вес нужно, но бездумное стремление к идеальной фигуре способно причинить не меньше вреда здоровью человека, чем жировые отложения. Худеть надо правильно, под контролем специалистов.

*Инструктор-методист по ЛФК
ГУЗ «Областной врачебно-физкультурный
диспансер»,
Щербатых Надежда Борисовна*