**Лишний жир в организме: бороться или накапливать?**

В настоящее время ожирение рассматривается как глобальная проблема - его распространенность во всем мире постоянно увеличивается, и это касается всех возрастных групп, включая детей. Для некоторых людей борьба с ожирением превращается в дело всей жизни. Но если лет 25 назад стремление похудеть (в основном у женщин) было продиктовано желанием соответствовать новым стандартам красоты, то сегодня борьба с лишним весом уже рассматривается как одно из обязательных условий сохранения здоровья и продления активного периода жизни. Ожирение признано одним из факторов сердечно-сосудистого риска, а это значит, что у людей с ожирением вероятность развития инфаркта миокарда или инсульта выше по сравнению с теми, кто имеет нормальный вес. Таким образом, ожирение из разряда эстетических перешло в категорию медико-социальных проблем. В развитых странах эту проблему пытаются решать на государственном уровне.

**Критерии избыточного веса и ожирения. Что такое индекс массы тела?**

В качестве нормальных значений окружности талии приняты ≤80 см у женщин и ≤94 см у мужчин. Для оценки массы тела рекомендуется также рассчитывать индекс массы тела (ИМТ) по формуле ИМТ = вес/рост2. Например, при весе 97 кг и росте 1 м 87 см ИМТ = 97/1,872 – 27,7 кг/м2. Индекс массы тела следует поддерживать в пределах 18,5 – 24,9 кг/м2. Эксперты Всемирной организации здравоохранения рекомендуют рассматривать значения индекса массы тела 25-30 кг/м2 как критерий избыточного веса, а значения >30 кг/м2 - как признак ожирения.

**Всегда ли жир лишний?**

Прежде чем начинать борьбу с лишним весом, необходимо убедиться, что он действительно лишний, чтобы вместо пользы не нанести вред организму. Жировая ткань – источник энергии и важный эндокринный орган, вырабатывающий различные биологические вещества, включая гормоны. Так, с наступлением менопаузы у женщин жировая ткань становится источником эстрогенов, уровень которых в этот период резко снижается. Эстрогены - гормоны, которые замедляют атеросклеротический процесс в сосудах и, следовательно, отдаляют сроки развития сердечно-сосудистых осложнений. Кроме того, жировая ткань выполняет защитную и теплоизоляционную функцию. Очевидно, прежде чем начать борьбу с жиром, необходимо убедиться, что он действительно лишний, чтобы погоня за эстетическими стандартами не привела к серьезным метаболическим и гормональным нарушениям и, как следствие, – к бесплодию, раннему климаксу, преждевременному остеопорозу. Кроме того, следует сразу определиться – до какой степени необходимо снизить вес.

**Как рассчитать процент жира в организме?**

Существуют несколько методов расчета процента жира. Но не все из них удобны, просты и подходят для обычного человека. Оставим для спортсменов метод с использованием толщины кожной складки, а для пациентов специализированных клиник - гидростатическое взвешивание.

Оптимальным инструментом в обычной жизни является калькулятор с использованием семи показателей - Body Fat Calculator .

Нормальными значениями процента жира (Body Fat Percent – BFP) для женщин являются 20-25%, для мужчин – 8-14%. При значениях ≥30 % (у женщин) и ≥25% (у мужчин) следует констатировать ожирение.

**Формула расчета:**

Для мужчин (параметр Пол = мужской):

495

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ - 450

1,0324 - 0,19077×log10 (окр. талии - окр. шеи) + 0,15456×log10(рост)

Для женщин (параметр Пол = женский):

495

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ - 450

1,29579 - 0,35004×log10 (окр. талии + окр. бедер - окр. шеи) + 0,22100×log10(рост)