**Считаем калории правильно**

[](http://vocmp.oblzdrav.ru/wp-content/uploads/%D0%B5%D0%B4%D0%B0-2-1.jpg)

С 10 по 16 апреля 2023 года Минздрав РФ объявил «Неделю популяризации подсчёта калорий».

В последние десятилетия человечество стремительно набирает вес, и численность людей, страдающих избыточным весом и ожирением уже намного превышает число людей с дефицитом массы тела. Можно сказать, что темпы распространения ожирения приняли характер пандемии.

Россия находится на четвертом месте по распространенности ожирения (25% населения нашей страны имеют избыточный вес), затраты на лечение заболеваний, в формировании и развитии которых ожирение играет одну из главных ролей (сердечно-сосудистые заболевания, острые нарушения мозгового кровообращения, сахарный диабет второго типа), ежегодно составляют около 70% бюджета отечественного здравоохранения. Экономическое бремя лишнего веса лежит и на каждом отдельно взятом пациенте – личные ежемесячные расходы на лекарства и медицинскую помощь у тех, кто страдает ожирением, почти в два раза больше, чем у людей с нормальным весом.

Одним из наиболее информативных показателей, достоверно характеризующих прогноз состояния здоровья, является, как ни странно, окружность талии человека. Доказано, что каждые лишние 5 см на талии увеличивают риск преждевременной смерти на 13% у женщин и 17% у мужчин.

Основным показателем наличия проблемы с лишним весом, является индекс массы тела (ИМТ). Берём калькулятор, формула простая: свой вес (в килограммах) нужно поделить на рост в квадрате (в метрах). Согласно рекомендациям BO3, при значениях ИМТ:

* от 18,5 до 24,9 (нормальный диапазон веса) — минимальный риск для здоровья;
* от 25 до 29,9 (избыточная масса тела) — уверенно повышенный риск;
* от 30 до 34,9 (1-я степень ожирения) — значительно повышенный;
* от 35 до 39,9 (2-я степень ожирения) — сильно повышенный;
* свыше 40 (3-я степень ожирения) — резко повышенный риск для здоровья

Что делать, если есть лишний вес? Начать подсчитывать получаемые калории, для того чтобы контролировать массу тела. Избавление от ожирения под силу каждому. Однако, важно понять, что это длительный процесс, подразумевающий создание нового образа жизни. Наиболее действенным и безопасным способом похудения и улучшения самочувствия остаётся подсчёт калорийности продуктов, употребляемых в пищу.

**Расчет дневной нормы калорий:**Вес в кг умножить на 10, плюс рост в см умножить на 6,25, минус возраст в годах умножить на 5, минус 161 для женщин (или плюс 5 для мужчин).   
Полученную цифру умножить на коэффициент активности А

А: 1,2 - физическая активность минимальная  
 1,38 - тренировки средней тяжести 3 раза в неделю

1,46 - тренировки средней тяжести 5 раза в неделю  
 1,55 - тренировки интенсивные 5 раза в неделю

1,64 - тренировки каждый день

1,73 - тренировки интенсивные каждый день или 2 раза в день

1,9 - ежедневная физическая нагрузка + физическая работа.

Подсчёт калорий позволяет не отказываться от употребления определённых блюд, а сделать похудение более комфортным. Если съедать калорий меньше, чем организм успевает трансформировать в энергию, то тело будет использовать запасы жира, чтобы восстановить запас энергии. С одной стороны, кажется, что намного проще следовать жёсткой диете, чтобы максимально быстро добиться желаемого результата. Но после быстрого достижения результата идёт «откат» назад: хочется ослабить контроль и съесть сладкое или вредную пищу. В результате человек получает кратковременный эффект, а в долгосрочной перспективе рискует снова набрать вес, причём ещё в большем количестве.

Эта методика позволяет наладить здоровое питание без стресса для организма и отказаться от существенных ограничений, из-за которых чаще всего происходят «срывы». Когда вы сажаете организм на жёсткую диету, вы создаёте для него невыносимые условия. В результате, он начинает создавать дополнительные запасы жира, а ваш вес увеличивается.

Умея правильно считать калории и использовать эту информацию на практике, вы сможете составить полноценный, здоровый рацион. Этот метод похудения приносит организму пользу, чего нельзя сказать про голодовки и разнообразные монодиеты.

ОГБУЗ "Центр общественного здоровья и

медицинской профилактики города Старого Оскола"

Отдел организации медицинской профилактики

Заведующий отделом врач-методист

Мохова Ольга Ивановна