**Эпидемия ожирения**

За последние 30 лет число людей с избыточным весом и ожирением в мире выросло более чем в 2,5 раза: с 857 млн. в 1980 году до 2,1 млрд. Вопреки расхожему мнению американцы больше не являются самой толстой нацией планеты. Пальму первенства у них отобрали мексиканцы. Россия же, по информации центра «Здоровое питание» при Институте питания, занимает в этом списке почетное четвертое место. По данным исследования, опубликованного в TheLancet, 54% российских мужчин старше 20 страдают от лишнего веса и 15% — от ожирения, и 59% и 28,5% женщин, соответственно.

Обладатели лишних килограммов в разы больше своих ровесников с нормальной массой тела рискуют заработать диабет второго типа, артериальную гипертонию, атеросклероз, инсульт или инфаркт. Основными причинами распространения ожирения среди россиян считаются неправильное питание с преобладанием в рационе насыщенных жиров, а также несоответствие потребляемых калорий и физической активности.

**Есть ли лишний?**

Выяснить, в норме ли вес можно, рассчитав индекс массы тела (ИМТ) по формуле: массу тела в килограммах разделить на рост в метрах в квадрате. В норме этот показатель должен быть от 20 до 25 кг/м кв. ИМТ в диапазоне 25-29,9 свидетельствует об избыточном весе, равный 30-34,9 – ожирение первой степени, до 39,9 – второй, выше 40 – третьей степени. Ожирение в разы увеличивает риск сахарного диабета, болезней сердца, атеросклероза является серьезной угрозой для жизни.

Еще один показатель, который учитывают врачи, при постановке диагноза избыточный вес или ожирение, – окружность талии. Этот показатель у женщин не должен превышать 80 см, а у мужчин - 94 см. Если больше, научно доказано, нарушения углеводного обмена и сердечно-сосудистые заболевания встречаются значительно чаще.

**Оздоровить питание**

Сбалансированным считается рацион, когдабелками обеспечивается 10-15%, жирами – 20-30%, а углеводами 55-70% (до 10% простыми углеводами) калорийности, то есть здоровому человеку необходим 1г белка, 1г жира и 3г углеводов на 1кг нормального веса.

Источники белка – мясо, рыба и птица. Ихнужно потреблять небольшими порциями (90-100г в готовом виде). Красное мясо (говядину, баранину, свинину) лучше готовить не более 2-3 раз в неделю. Предпочтение нужно отдавать нежирным сортам мяса и есть рыбу 2-3 раза в неделю. В рационе должен быть минимум животных жиров и много нерафинированных растительных масел. Потребление поваренной соли – не более 5-6 г в сутки, а фруктов и овощей - не менее 500 г в день, не учитывая картофель. Потребность в углеводах должна удовлетворяться за счет сложных углеводов – 90 %, за счет простых – не более 10 %. Допустимым считается потребление 30г и менее белого сахара (5-6 кусков) в сутки. Однако лучше заменить его медом (не более 4 - 5ч. л) или сухофруктами, а кондитерские и мороженое – исключить вообще.

Такое питание позволит держать вес под контролем и избежать осложнений, связанных с избыточной массой тела и ожирением.