

Школа Здоровья для
пациентов с избыточной
массой тела и ожирением

**СПОСОБЫ ЛЕЧЕНИЯ
ОЖИРЕНИЯ
ЧАСТЬ 2.**

КАК СНИЗИТЬ ВЕС?

- **Коррекция режима пищевого поведения:**
 - выбор оптимального режима питания для каждого пациента в индивидуальном порядке;
 - ведение дневника питания;
- **Нормализация режима сна.**
- **Дозированный режим физической активности.**
- **Нормализация психоэмоционального фона.**
- **Вспомогательные дополнительные мероприятия.**

О ПОЛЬЗЕ СНА: ВЫСЫПАЙТЕСЬ!

Сон менее 5.5 часов в сутки затрудняет процесс снижения веса на 55% -

- 6-ти часовой сон в течении года может привести к набору веса более чем на 6 кг.

неполноценный сон снижает скорость метаболизма.

- Женщины, которые в среднем спят 5 часов в сутки, весят на 2,4 кг больше тех, кто спит 7 часов.
- 7 из 8 женщин потеряли в течении 8 недель от 1,35 до 6,75 кг только высыпаясь.

Грелин – гормон голода, при его повышении в крови мы испытываем чувство голода.

Лептин – гормон насыщения, при недосыпании подавляется его выработка, и мы испытываем чувство голода.

- Сон менее 6 часов нарушает соотношение гормонов, регулирующих аппетит.
- Сон менее 6 часов в сутки заставляет вас испытывать чувство голода на 25% сильнее.

Даже разовое недосыпание приводит к снижению уровня лептина и нарушению баланса между грелином и лептином – мы чувствуем себя голодными и начинаем больше есть.



КАК СНИЗИТЬ ВЕС?

- **Коррекция режима пищевого поведения:**
 - выбор оптимального режима питания для каждого пациента в индивидуальном порядке;
 - ведение дневника питания;
- **Нормализация режима сна.**
- **Дозированный режим физической активности.**
- **Нормализация психоэмоционального фона.**
- **Вспомогательные дополнительные мероприятия.**

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ДОЛЖНА БЫТЬ:

- **Режим физической активности должен быть индивидуальным, комфортным, регулярным и в умеренном темпе.**
- **Добавление к обычной физической нагрузке 2000-3000 шагов в день поможет избежать набора веса.**
- **10 минут прогулки – это 1200 шагов.**
- **1 км равен в среднем 2100 шагам.**
- **За 1 км прогулки сжигается 100 ккал.**



ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ



Умеренная ФА - это такая нагрузка, которая сопровождается:

- сжиганием **от 3,5 до 7 килокалорий** в минуту
- усилиями, которые затрачивает здоровый человек, например, при быстрой ходьбе, плавании, езде на велосипеде по ровной поверхности, танцах



Интенсивная ФА - это такая нагрузка, которая сопровождается:

- сжиганием **более 7 килокалорий** в минуту
- усилиями, которые затрачивает здоровый человек, например, при беге, рубке дров, занятиях аэробикой, плавании на дистанцию, езде на велосипеде в гору

Что такое регулярная физическая активность?

Занятия умеренной ФА
5 или более дней в неделю

или

Занятия интенсивной ФА
3 или более дней в неделю

УМЕРЕННЫЙ ТЕМП? ЧТО ЭТО?

Формула : $(220 - \text{возраст}) \times 60\% = \text{ЧСС}$

Возраст	Умеренная физическая активность (55-70% от МЧСС)		Интенсивная физическая активность (70-85% от МЧСС)		МЧСС
	Уд. мин	15 сек	Уд. мин	15 сек	
30	105-133	26-33	133-162	33-41	190
40	99-126	25-32	126-153	32-38	180
50	94-119	24-30	119-145	30-36	170
60	88-112	22-28	112-136	28-34	160
70	83-105	21-26	105-128	26-32	150
80	77-98	19-25	98-119	25-30	140

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ СУЩЕСТВЕННОЙ ПОЛЬЗЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВЗРОСЛЫЕ ДОЛЖНЫ ЗАНИМАТЬСЯ:

- **150 минут в неделю**
(2 часа и 30 минут)
умеренной ФА
- **или 75 минут**
(1 час и 15 минут)
интенсивной аэробной ФА
- **или эквивалентной
комбинацией умеренной
и интенсивной ФА**

Продолжительность одного занятия аэробной ФА должна быть не менее 10 минут и предпочтительно равномерно распределена в течение недели.



ПОЛЬЗА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

ПОЧЕМУ НУЖНО БЫТЬ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМ

Аэробная умеренная ФА в течение 150 минут
(2 часа 30 минут) в неделю снижает риск:

- 1 Преждевременной смерти
- 2 Развития ишемической болезни сердца и инсульта
- 3 Артериальной гипертензии
- 4 Сахарного диабета II типа
- 5 Депрессии
- 6 Остеопороза

Занятия от 150 до 300 минут в неделю (5 часов)
снижают риск развития:

- 1 Рака толстой кишки
- 2 Рака молочной железы
- 3 Избыточной массы тела

Перед началом занятий **интенсивной физической активностью** необходимо **проконсультироваться** с лечащим врачом **по поводу** возможных **противопоказаний!**

РЕЖИМ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

**ВХОД В РЕЖИМ НАГРУЗОК
СЛЕДУЕТ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ПОСТЕПЕННО**

**Чем Вы менее активны, тем медленнее
Вам следует увеличивать нагрузку.**

- Наиболее реальна и физиологична ходьба
- Постепенное увеличение продолжительности до 1 часа
- Постепенное увеличение расстояния от 500 м до 4–5 км
- Постепенное увеличение темпа
- Посещение плавательного бассейна 2–3 раза в неделю.



ЭТАПЫ ЗАНЯТИЙ

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ этап (6–8 недель)

Начните занятия **с 12–15 минут** и постепенно доведите **до 45–60 минут**.

Поддерживайте **уровень интенсивности** основной нагрузки в пределах **50–60% от МЧСС**.



ОСНОВНОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ этап (4–5 месяцев)

Постепенно **увеличивайте параметры** тренировок, **Уровень интенсивности** основной нагрузки в пределах **60–70% от МЧСС**

Длительность – **45–90 минут**.



ПОДДЕРЖИВАЮЩИЙ период (после первых 6 месяцев)

Вы достигли больших успехов, тренировки прочно вошли в Вашу жизнь.

Интенсивность основной нагрузки остается в пределах **60–70%**, при хорошей переносимости может достигать **85% от МЧСС**

Длительность 45–90 минут.



КАК СНИЗИТЬ ВЕС?

- **Коррекция режима пищевого поведения:**
 - выбор оптимального режима питания для каждого пациента в индивидуальном порядке;
 - ведение дневника питания;
- **Нормализация режима сна.**
- **Дозированный режим физической активности.**
- **Нормализация психоэмоционального фона.**
- **Вспомогательные дополнительные мероприятия.**

ТИПЫ НАРУШЕНИЯ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

- **Экстернальное пищевое поведение** - проявляется повышенной реакцией пациента на внешние стимулы: накрытый стол, принимающий пищу человек, реклама пищевых продуктов. Определяющее значение имеет доступность продуктов. Такие люди используют каждую возможность перекусить, т.е. едят всегда, когда видят пищу.
- **Эмоциогенное пищевое поведение** – стимулом к приему пищи становится не голод, а эмоциональный дискомфорт: человек «заедает» свои неприятности так же, как человек, привыкший к алкоголю их запивает.
- **Ограничительное пищевое поведение** – встречается у больных ожирением. Попытки к самоконтролю и ограничению приема пищи, свойственные этому типу поведенческих расстройств, не приводят к снижению веса, а лишь создают психологический дискомфорт, обусловленный и вынужденным отказом от еды, и частым несоблюдением собственных ограничений.

ПРЕЖДЕ, ЧЕМ ПОЛОЖИТЬ КУСОЧЕК В РОТ...

Чувства	Пищевое поведение	Потребности
Тревога	Едите хаотично, неосознанно.	Нужно что-то обсудить, сказать.
<ul style="list-style-type: none">• Жалость к себе• Обида• Вина	Сильное самоограничение, голод – «жор».	Любовь к себе.
Усталость	Постоянно подкладываете еще еды.	Отдых, сон.
Скука	«Медитируете» перед холодильником.	Развлечение, интересное занятие.
Злость	Грызете, рвете еду.	Безопасность, выражение чувств.
Одиночество	Хочется конкретный продукт.	Общение, понимание, близость.

КАК СНИЗИТЬ ВЕС?

- **Коррекция режима пищевого поведения:**
 - выбор оптимального режима питания для каждого пациента в индивидуальном порядке;
 - ведение дневника питания;
- **Нормализация режима сна.**
- **Дозированный режим физической активности.**
- **Нормализация психоэмоционального фона.**
- **Вспомогательные дополнительные мероприятия.**

СНИЗИТЬ МАССУ ТЕЛА: ЕСЛИ САМОСТОЯТЕЛЬНО НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ

Психотерапия (коррекция
пищевого поведения)

Лекарственные препараты
(при наличии показаний)

Бариатрическая хирургия
(при наличии показаний)



ПРОГНОЗ И ПРОФИЛАКТИКА ОЖИРЕНИЯ

- Своевременно начатые систематические мероприятия по лечению ожирения позволяют значительно улучшить качество и продолжительность жизни человека

ПОМНИТЕ, что уже при снижении массы тела на **10%** уменьшаются показатели:

- общей смертности - более чем на 20%;
- смертности, вызванной диабетом - более чем на 30%;
- смертности, вызванной сопутствующим ожирению онкологическим заболеваниями - более чем на 40%.

**У ВАС ВСЁ
ПОЛУЧИТСЯ!**

Я В ВАС ВЕРЮ!