**Индекс массы тела**

 Каждая девушка задается вопросом по поводу массы тела. Ей постоянно кажется, что она “толстая”, эту фразу она регулярно повторяет вслух и про себя. Но есть отличный и надежный способ определения действительности существования этой проблемы. Это расчет индекса массы тела.

**Что такое индекс массы тела?**

 ИМТ- это классификация веса, которая утверждена на международном уровне и подразделяет вес на недостаточную, нормальную, избыточную и ожирение.

Посредством этого показателя, вы научитесь вычислять свой ИМС, учитывая вашу массу тела и рост. Людям данный метод позволяет выяснить оценку риска возникновения болезней, которые непосредственно связаны с недостатком или избытком жировой ткани в организме. Существует огромное количество данных болезней, самые встречаемые из них это сахарный диабет, атеросклероз, гипертония, инфаркт миокарда, ИБС.

**Кто может пользоваться этим методом?**

 Нельзя сказать, что эта методика подходит всем без исключения. Так как существует группа людей, которым данная методика может показать ошибочный итог. К этой группы относятся: детки, спортсмены с высокой долей мышечной массы, беременные женщины, а так же женщины кормящие грудью, пожилые люди.

**Формула индекса массы тела.**



I - это ИМТ

m - ваша масса тела (кг)

h - ваш рост (м)

Пример, масса тела 55 кг, рост 168 см. В данном наглядном примере, индекс равен:

I = 55 : (1,68 × 1,68) = 19,4

**Интерпретация данных.**

Оптимальной массой считается, когда ИМТ равен:

* для женского пола - 21
* для мужского пола - 23

Нормальный вес, когда коэффициент ИМТ находится в интервале от 19 до 25.

Если коэффициент больше чем 25, то это указывает на избыток массы тела.

Когда коэффициент больше 30 - это ожирение.

Если показатель ниже 19 - недостаточная масса.

В примере расчета ИМТ у нас получилось 19,4 - что соответствует нормальному весу.

**Какие факторы сообщают про избыточный вес?**

Избыток массы и ее последствия это серьезная проблема здравоохранения во всем мире. Основная причина - поступление в организм калорий в том количестве, которое выше чем мы затрачиваем.

 Откуда берется избыточное количество калорий? Самый главный фактор - это питание, когда в рационе избыток жира и сахара, и нет постоянного регулярного приёма пищи. Следующий не менее важный фактор - это двигательная активность, к ней относится сидящая работа и малоподвижный образ жизни. Так же причиной могут быть проблемы, которые связаны с психо-эмоциональным состоянием. Когда вы приходите домой после тяжелого рабочего дня, когда вам испортили настроение, у вас нет желания идти на прогулку или заниматься спортом, вы поощряете данную проблему едой.

 Что может произойти если вы не будете следить за свои рационом, заниматься спортом, ходить на прогулки? Ответ один - это ожирение.

**Что такое ожирение?**

Ожирение - это избыточное накопление жира в разных частях тела, приводит к увеличению веса и развитию различных осложнений, который могут привести и к ранней смерти больных. Чаще всего ожирение встречается после 40 лет, преимущественно у женской половины населения.

 К симптомам данной болезни относят - избыточную массу. По коэффициенту ИМТ, она становит больше 30.

 Если классифицировать данное заболевание, то можно выделить IV стадии ожирения.

* I - избыток массы составляет 15-25%
* II - 26-50%
* III - 51-100%
* IV - 100% и более.

 Вы можете защитить себя от этого соблюдая не столь сложные, но очень важные советы:

* обильное питье (нужно выпивать утром стакан воды и перед каждым приемом еды, это уменьшит количество употребляемой вами пищи). У каждого человека свой объем воды, который он должен выпить за сутки. Вы сможете это очень легко посчитать - 30 мл воды на один кг массы тела.
* употребляйте как можно больше фруктов и овощей (особенно в летнюю пору года, так они доступны и содержат достаточное количество витаминов, увеличьте в своем рационе такие продукты, как капуста и грейпфрут, они считаются жиросжигателями)
* обязательно завтракайте, завтрак должен быть самым главным в вашем дневном рационе.
* активный образ жизни (займитесь спортом, утренней пробежкой, пойдите на фитнес или занимайтесь дома, ходите на прогулки)
* следите за здоровьем ваших родных и близких.
* хороший сон - это самая лучшая диета, как считают иммунологи, если вы будете ложиться спать с 22 до 1 ночи, то вы полностью восстановите иммунную систему, ваш организм будет здоров, а тело активным.
* избавьтесь от стресса - вы почувствуете себя намного счастливее и сможете лучше контролировать своё здоровье.

**Что такое недостаточная масса тела и чем она опасна ?**

 Дефицит массы тела - это непростая болезнь, она ставит под угрозу выполнение почти всех жизненно важных функций нашего тела. Он влечет за собой ряд заболеваний и симптомов. К ним относятся:

* анорексия
* спазмофилия
* анемия
* нарушение ВНС
* снижение иммунитета
* потеря костной массы
* снижение температуры тела
* изменения психо-эмоционального статуса

 Недостаточное количество массы может быть врожденным. Но чаще всего недостаточность веса возникает из-за плохого питания. Например, если ваш рацион с недостаточной калорийностью, с недостаточным суточным количеством витаминов. Так же влияет и процесс пищеварения. Из-за плохого усваивания пищи в кишечнике ваша масса тела будет уменьшаться. Если у вас тяжелая физическая работа, чрезмерные нагрузки, то это тоже отрицательно отметится на вашем весе.

 В случае, если у вас ИМТ ниже 19, вам следует обратить своё внимание на следующее:

* следует проконсультироваться у диетолога, он сможет назначить вам соответственную диету
* нужно ограничить себя физической активностью
* в вашем понимании “активный отдых” - это отдых в положении лежа на кровати перед телевизором, либо за чтением книги
* если у вас есть вредные привычки, то нужно немедленно избавиться от них
* рациональный прием пищи, в составе которого будут белки, жиры и углеводы
* обязательно делайте перекусы и потребляйте калории вместе с напитками

**Анорексия. Что это?**

 Это заболевание, которое возникает из-за нарушения работы пищевого центра головного мозга и проявляется отсутствием аппетита или отказом от пищи.

Основные признаки данной болезни:

* вы начинаете отказываться от пищи, так как “сидите на диете”, но со временем, вы окончательно перестаете принимать пищу.
* вы теряете килограммы массы тела, вам постоянно этого мало и продолжаете доводить свой организм до полного изнурения
* вам нравится ваше тело, у вас появляется искаженное восприятие
* вследствие всего выше перечисленного, у вас появляется депрессия и психические расстройства, вы тяжело идете на контакт, вам тяжело приходиться объяснить и изложить весь масштаб проблемы.

Чаще всего анорексию лечат в стационарном режиме, только на ранних стадиях проявления данной болезни возможен амбулаторный режим. Главной целью этого лечения является восстановление веса и обмена веществ. Большое влияние на успешность лечения создает психологическая помощь и поддержка родных.

Вы должны понять, что ваше здоровье в ваших руках. Обратите ваше внимание на ваш ИМТ. Если он не попадает в интервал, который соответствует норме, возможно вам стоит задуматься о питании и приступить к решению данной проблемы.