



6

Как узнать свой идеальный вес? способов и формулы расчета.

Чтобы охарактеризовать свой вес наиболее точно, воспользуйтесь несколькими нижеперечисленными способами:

✓ СПОСОБ №1

ИНДЕКС БРОКА ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ПРИ РОСТЕ 155-170 СМ.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ МАССА ТЕЛА = (РОСТ-100)±10% .

Большое достоинство ее – это простота запоминания и применения. Но эта формула не учитывает пол и возраст человека, поэтому она позволяет лишь приблизительно определить идеальную массу тела.

✓ СПОСОБ № 2

ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА (ИМТ) – величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста.

ИМТ= МАССА ТЕЛА (КГ)/ РОСТ (М²)

Интерпретация показателей ИМТ для взрослых:

Индекс массы тела	Соотношение между весом и ростом человека
16 и менее	Выраженный дефицит массы
16-18,5	Недостаточная масса тела
18,5-24,9	Нормальная масса тела
25-29,9	Избыточная масса тела (предожирение)
30-34,9	Первая степень ожирения
35-39,9	Вторая степень ожирения
Более 40	Третья степень ожирения (морбидное)



Индекс массы тела следует применять с осторожностью, исключительно для ориентировочной оценки – например, попытка оценить с его помощью телосложение профессиональных спортсменов может дать неверный результат: высокое значение индекса в этом случае объясняется развитой мускулатурой.



Поэтому для более **точной оценки степени накопления жира** наряду с индексом массы тела целесообразно определять также **индексы центрального ожирения**.

Известно, что:

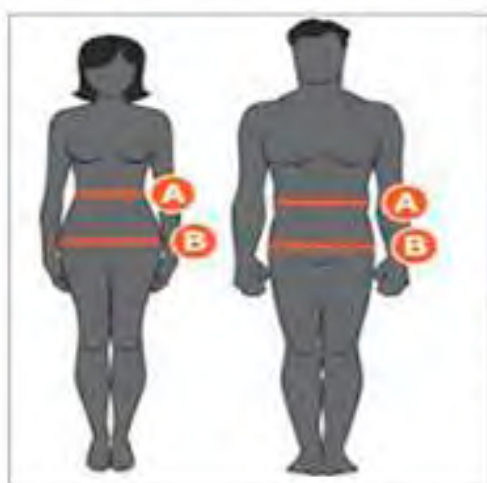
- **Накопление жира может происходить главным образом под кожей (так называемое периферическое ожирение) или вокруг внутренних органов – центральное ожирение.**
- **Центральное ожирение несет в себе гораздо больший риск для здоровья, чем периферическое ожирение.**
- **Люди, имеющие центральное ожирение, гораздо чаще имеют такую комплексную проблему со здоровьем, как метаболический синдром.**

✓ **СПОСОБ № 3**

Индексы центрального ожирения позволяют дать объективную оценку наличию центральной формы ожирения, которая может быть при нормальном ИМТ.

Наиболее известен такой индекс центрального ожирения, как:

WHR (waist-hipratio) - отношение окружность талии/окружность таза.



Измерение талии проводится в самом узком месте

$$\text{Соотношение} = \frac{\text{Обхват талии}}{\text{Обхват бедер}}$$

Измерение бедер проводится в самом широком месте

Окружность талии измеряется на уровне пупка.

Окружность таза измеряется в самом широком месте.

В норме этот индекс **<0,85 для женщин и <1,0 для мужчин.**

✓ СПОСОБ № 4

Определение окружности талии. Если другие методы показались Вам сложными, то можно использовать более простой показатель – окружность талии. Ее измеряют под нижним краем ребер над пупком.



В норме окружностью талии < 80 см для женщин и < 94 см для мужчин.

✓ СПОСОБ № 5

МЕТОД ОПРЕДЕЛЕНИЯ ТОЛЩИНЫ КОЖНОЙ СКЛАДКИ, предложенный Коровиным.

По этой методике определяется толщина кожной складки в подкожной области (в норме – 1,1-1,5 см). Увеличение толщины складки до 2 см свидетельствует о наличии ожирения.



По методикам российских исследователей, А.А. Коровина и А.А. Покровского, толщина подкожно – жировой складки в области пупка (слева и справа) не должна превышать в возрасте до 30 лет 2-3 см, а старше – 3-4 см. Более достоверные результаты можно получить, если измерить толщину кожных складок в четырех местах (под лопаткой, в околопупочной области, в области бицепса и трицепса плеча). Сумма результатов соответствует процентному содержанию жира в организме, приведенной в таблице.

Возраст лет	Женщины		Мужчины	
	% жира	мм	% жира	мм
25	26	48	13	31
35	31	62	18	36
45	35	70	22	42
55	39	77	26	49

✓ **СПОСОБ № 6**



Биоимпедансметрия позволяет определить долю жировой и мышечной тканей, изучить особенности липидного и водно – солевого обмена, понять причины появления избыточного веса тела.

Метод основан на измерении сопротивления тканей тела прохождению электрического тока с последующей компьютерной обработкой данных.

Помните, что жировая клетчатка незаметно скапливается не только под кожей, но и вокруг внутренних органов, затрудняя их работу. Наиболее опасно абдоминальное ожирение, когда жир накапливается на животе, создается высокий риск развития эндокринных патологий, в том числе сахарного диабета, сердечно-сосудистых заболеваний, хронического повышения артериального давления и увеличения риска смерти.

Вы можете пройти биоимпедансметрию в Республиканском центре здоровья совершенно бесплатно, достаточно паспорта и полиса ОМС.

Адрес: г. Улан-Удэ, ул. Советская, 32б, тел. 21-08-21

Берегите Ваше здоровье!