Идеальная масса тела – это такая масса тела, которая статистически достоверно сочетается с наибольшей продолжительностью жизни и с которой минимальна вероятность возникновения связанных с ожирением заболеваний.

Наиболее информативным и доступным способом определения идеального веса является индекс массы тела (ИМТ):

ИМТ = кг\м2

Нормальным считается ИМТ в пределах от 19,6 до 24,9.

При избыточном весе ИМТ (это еще не ожирение) находится в интервале от 25 до 27,9.

При ожирении 1 степени - ИМТ составляет 28 - 30,9.

При ожирении 2 степени - ИМТ составляет 31 - 35,9.

При ожирении 3 степени - ИМТ составляет 36 – 40,9.

При ожирении 4 степени - ИМТ составляет 41 и более.

Ожирение – это хроническое заболевание обмена веществ, проявляющееся избыточным развитием жировой ткани, прогрессирующее при естественном течении, имеющее определенный круг осложнений и обладающее высокой вероятностью рецидива после окончания курса лечения.

Причины нарушения нервной регуляции при первичном (алиментарном) ожирении многообразны вот некоторые из них:

- воздействие эмоциональных стрессоров – сильные волнения чувство одиночества тревоги тоски;
- воздействие физических стрессоров – физическое переутомление голод холод жара;
- стереотип питания пищевые привычки;
- возраст.

Каждый 3 житель экономически развитых странах имеет массу тела, превосходящую максимально допустимую.

Чаще встречается у жителей крупных городов, чем сельской местности.

Вероятность ожирения выше, чем ниже уровень образования.

Степень выраженности ожирения у детей коррелирует с ожирением у их родителей.

Ожирение существенно снижает среднюю продолжительность жизни.

Снижение веса на 10 кг снижает смертность на 20%.

Психолог Е.И.Буглак