

# ЧТО ТАКОЕ ОЖИРЕНИЕ?

**Ожирение – это избыточное отложение жира в подкожной клетчатке и других тканях организма.**

Для того чтобы оценить степень ожирения, существует особый критерий – индекс массы тела (ИМТ), который определяется, как отношение массы тела (кг) к квадрату роста (м).

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{масса тела, кг}}{\text{рост}^2, \text{ м}}$$

**Нормальный ИМТ лежит в пределах 18,5–24,9.**  
**Избыточным считается вес при ИМТ от 25 до 29,9.**  
**Ожирение I степени: ИМТ от 30 до 34,9 единиц.**  
**Ожирение II степени: ИМТ от 35 до 39,9 единиц.**  
**Ожирение III степени: ИМТ от 40 единиц и выше.**



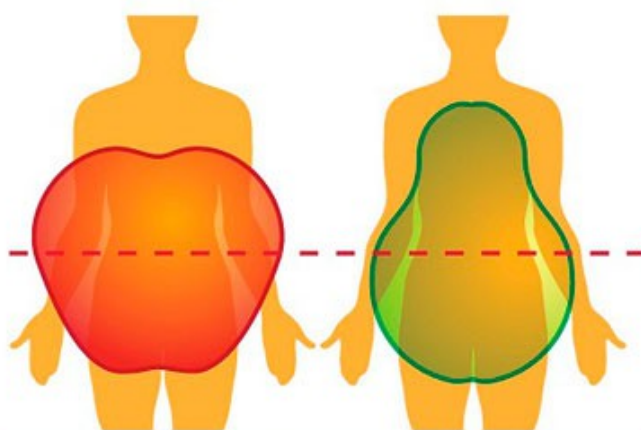
## КЛАССИФИКАЦИЯ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА И ОЖИРЕНИЯ

КЛАССИФИКАЦИЯ	ИМТ (КГ/М2)	РИСК СОПУТСТВУЮЩИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
<b>Недостаточная масса тела</b>	<18,5	<i>Низкий для сердечно-сосудистых заболеваний (но риск других клинических проблем увеличивается)</i>
<b>Нормальная масса тела</b>	18,5–24,9	<i>Обычный</i>
<b>Избыточная масса тела</b>	25,0–29,9	<i>Повышенный</i>
<b>Ожирение I ст.</b>	30,0–34,9	<i>Высокий</i>
<b>Ожирение II ст.</b>	35,0–39,9	<i>Очень высокий</i>
<b>Ожирение III ст.</b>	>40,0	<i>Чрезвычайно высокий</i>

## ТИПЫ ОЖИРЕНИЯ

**1 «Мужской».** Фигура при таком ожирении условно именуется «яблоком». Отложение жира происходит в основном в области талии, практически не затронуты шея, плечи, руки, в меньшей степени отложения появляются на ногах.

**2 «Женский».** Фигура при таком ожирении условно именуется «грушей». В основном, жир откладывается на бедрах и ягодицах. Практически не задействованы шея, руки, верх живота.



## ОКРУЖНОСТЬ ТАЛИИ И РИСК РАЗВИТИЯ ОСЛОЖНЕНИЙ

УРОВЕНЬ РИСКА	ПОВЫШЕННЫЙ	ВЫСОКИЙ
<b>Мужчины</b>	> 94 см	> 102 см
<b>Женщины</b>	> 80 см	> 88 см

**НАИБОЛЕЕ ОПАСНЫМ** из этих двух типов является тип «яблоко», так как ожирение такого типа оказывает негативное влияние на большое число внутренних органов, расположенных именно в средней области тела человека.