

Питание и здоровье

Нелюбина Эльвира Борисовна

БУЗ УР «Республиканский центр медицинской профилактики МЗ УР»



Факторы, формирующие здоровье населения

20-25%

Состояние
окружающей среды



Экологические факторы
Эндемические и
эпидемиологические
Природно-климатические факторы

Условия жизни и работы



Профессиональные факторы
Психоэмоциональные факторы
Продолжительность рабочего дня

10-15%

Местные социальные
условия



Материальное благополучие
Жилищные условия
Образование
Сан-эпид. благополучие
Уровень медицинского
обслуживания

50-55%

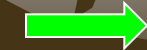
Индивидуальный
образ жизни



Оптимизм
Питание
Двигательная активность
Гигиена
Вредные привычки

10-15%

Наследственные
факторы



Генетическая предрасположенность
Пол, возраст

4 основных фактора риска смертности от ХНИЗ

Факторы риска

влияние 4-х факторов риска

Совокупное

Табак

61%

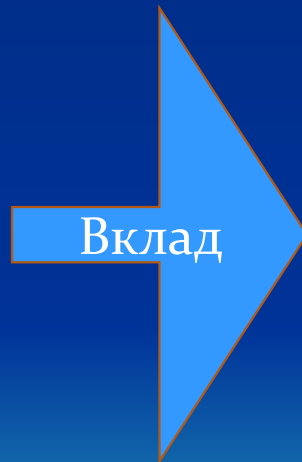
Сердечно-сосудистые заболевания

Алкоголь

35%

Новообразования

Нерациональное питание



42%

Болезни органов дыхания

Низкая физическая активность

44%

Диабет

Нерациональное питание

Это один из основных факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний (сердечно-сосудистых, диабета, ожирения).

Во время профилактической работы важно понимать, что факторы риска поведенческого характера чаще всего человек воспринимает как жизненные удовольствия, а их коррекцию – как посягательство на его жизненные принципы, на лишение его этого удовольствия.



Индекс массы тела

Для общей характеристики популяций человека в 1835 г. А. Кетле ввел понятие среднего человека, а для оценки индивидуального физического развития предложил использовать весо-ростовые индексы, под которыми понимаются различные соотношения размерных антропометрических признаков.

Наибольшей популярностью пользуется индекс Кетле или индекс массы тела (ИМТ), рассчитываемый как отношение массы тела в килограммах к квадрату длины тела в метрах:

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{Масса тела, кг}}{\text{Длина тела, кв. м}}$$



Индекс массы тела

Широкое использование индекса массы тела обусловлено простотой и доступностью измерений.

Многочисленные исследования показали, что отклонение ИМТ от нормальных значений связано с увеличением риска заболеваемости и смертности.

Установлена зависимость между относительным риском гибели и величиной ИМТ



Индекс массы тела

Таким образом, на популяционном уровне, применение ИМТ позволяет оценивать риски заболеваемости и смертности для широко распространенных нозологий.

Клиническая классификация значений ИМТ и Риск заболеваемости

- Менее 18,5 Дефицит массы тела – Повышенный риск
- 18,5–24,9 Нормальная масса тела – Минимальный риск
- 25,0–29,9 Избыточная масса тела – Повышенный риск
- 30,0–34,9 Ожирение I степени – Высокий риск
- 35,0–39,9 Ожирение II степени – Очень высокий риск
- Свыше 40 Ожирение III степени – Чрезмерно высокий риск



Индекс массы тела

При нормальных значениях ИМТ относительный риск гибели минимален, при увеличении индекса возрастает смертность от сердечно-сосудистых заболеваний, рака и других причин, а при пониженных значениях ИМТ увеличение смертности происходит, прежде всего, за счет хронических легочных заболеваний.

Кстати, у больных ожирением индекс массы тела рекомендуется считать пятым основным показателем жизнедеятельности организма наряду с артериальным давлением, частотой сердечных сокращений, частотой дыхания и температурой тела!!!



Индекс массы тела

Клиническая классификация значений индекса массы тела, разработанная Национальным институтом здоровья США и одобренная ВОЗ (приведены нормальные значения индекса в зависимости от возраста)

- Возрастная группа Нормальные значения индекса
- 19–24 года <20
- 25–34 года 20–25
- 35–44 года 21–26
- 45–54 года 22–27
- 55–64 года 23–28
- >65 лет 24–29

Индекс массы тела

ИМТ не всегда адекватно отражает степень жировотложения.

Пример несостоятельности индивидуальной оценки степени жировотложения на основе ИМТ - два индивида с одинаковой длиной и массой тела, один из которых страдает ожирением, а у другого выражена гипертрофия мышечной ткани.

Но ИМТ у них одинаков, поэтому оба они должны быть классифицированы как имеющие ожирение **1 степени!**



Индекс массы тела

Таким образом, высокие индивидуальные значения ИМТ сами по себе не могут служить окончательным критерием ожирения.

Известны случаи ожирения у индивидов, имеющих нормальные значения ИМТ.

Существенные изменения ИМТ могут происходить за счет повышенной гидратации.

Возникает закономерный вопрос: каковы способы объективной количественной оценки содержания жира в организме? Задача такой оценки решается с использованием методов изучения состава тела.



Биоимпедансный анализ

Это контактный метод измерения электрической проводимости биологических тканей, дающий возможность оценки широкого спектра морфологических и физиологических параметров организма.

В биоимпедансном анализе измеряются активное и реактивное сопротивления тела человека или его сегментов на различных частотах. На их основе рассчитываются характеристики состава тела, такие как жировая, тощая, клеточная и скелетно-мышечная масса, объем и распределение воды в организме.



Законы здорового питания

ПЕРВЫЙ ЗАКОН ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ - энергетическая сбалансированность. Необходимо соблюдать соответствие между калорийностью пищи, которую человек потребляет, и энергией, которую его организм расходует.



Законы здорового питания

ВТОРОЙ ЗАКОН ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ -
химический состав суточного рациона
человека должен быть полноценным
(сбалансированным) и
соответствовать его
физиологическим потребностям в
пищевых и биологически активных
веществах.

В повседневном рационе белки должны составлять 15%, жиры — 20-30%, углеводы — 55-65% калорийности рациона.

Законы здорового питания

ТРЕТИЙ ЗАКОН ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:

Регулярность питания.

Необходимо придерживаться чёткого распорядка приёма пищи в течение дня.



Принципы здорового питания

Чтобы питание было здоровым, необходимо соблюдать определенные правила. Принципы здорового питания обобщены международной программой CINDI и программой по питанию ЕРБ ВОЗ.

12 принципов здорового питания:

1. Употребляйте разнообразные пищевые продукты, большинство которых – продукты растительного, а не животного происхождения
2. Хлеб, изделия из муки, крупы, картофель должны употребляться ежедневно
3. Несколько раз в день необходимо есть разнообразные овощи и фрукты (не менее 400 г в день)
4. Следите за ИМТ, он должен быть равен 20-25. для поддержания ИМТ необходима ежедневная физическая нагрузка
5. Выбирайте продукты с низким содержанием сахара

Принципы здорового питания

6. Контролируйте поступление жира с пищей (не более 30% суточной калорийности) и заменяйте животный жир на жир растительных масел
7. Заменяйте жирное мясо и мясные продукты на бобовые, зерновые, рыбу, птицу или постное мясо
8. Употребляйте молоко и молочные продукты с низким содержанием жира
9. Ешьте меньше соли, не более 5-6 г в день. Следует употреблять йодированную соль.
10. Потребление спиртных напитков не должно превышать общее содержание чистого спирта 20 г в день
11. Безопаснее готовить пищу на пару, в печах и при кипячении
12. Самым важным элементом здорового питания детей первого года жизни является грудное вскармливание.

Принципы здорового питания

В организме человека нет ни одного органа или системы, нормальная жизнедеятельность которых не зависела бы от питания. Питание играет роль на каждом этапе жизни.

- Во время беременности – недостаток питания, дефицит йода и фолиевой кислоты приводит к гипотрофии плода, врожденным порокам развития.
- У новорожденных – недостаток белка, йода, витамина А, фолиевой кислоты, кальция, железа приводит к задержке развития, повышенному риску инфекций, анемии, неправильному развитию скелета.
- У взрослых – недостаток потребления овощей и фруктов, избыток жира в питании способствуют развитию избыточной массы тела, гипертонии, анемии, ССЗ и раку.



Принципы здорового питания

Избыточное употребление жира и простых углеводов приводит к развитию избыточной массы тела и гиперхолестеринемии, является фактором риска ССЗ, сахарного диабета, рака.

Недостаток йода оказывает влияние на повреждение мозга, развитие слабоумия, заболевания щитовидной железы, на недостаточное психомоторное развитие детей.

Недостаток железа является причиной анемии.

Обучение населения принципам здорового питания

Образование населения на индивидуально-групповом уровне включает совет и консультацию врача в поликлинике, на уроках по вопросам здоровья в школах, институтах, училищах, образование через школы здоровья, образование школьников и студентов педагогами на специальных курсах.



Здоровое питание

Цель нашей работы по пропаганде здорового питания – сформировать у населения здоровое пищевое поведение, ориентированное на снижение негативного влияния на здоровье (первичная профилактика) и риск осложнений при имеющихся НИЗ (вторичная профилактика) избыточной массы тела и ожирения, в основе которых лежат алиментарно-зависимые поведенческие ФР: несбалансированное питание, чрезмерное потребление поваренной соли, сахаров, жира, алкоголя и др.



Спасибо

за внимание

