



Средства массовой информации сейчас забиты рекламой, действующими лицами которой являются красивые худые женщины. Фигура «куклы Барби» для многих женщин является эталоном красоты. Вместе с тем медики стали все больше обращать внимание общественности на то, что фигуры моделей отнюдь не являются эталоном красоты и уж, тем более, не нормой для здоровья. Ведь худоба не менее опасна для здоровья, чем ожирение. Поэтому оптимальный вес должен находиться где-то посередине между этими двумя крайностями.

Популярная раньше простая формула для определения оптимального для своего роста веса (рост в сантиметрах минус 100) не является точной. Наиболее адекватным показателем, который оценивает содержание жира в организме является ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА (ИМТ), в английском варианте – BODY MASS INDEX (BMI). Высчитывается он по формуле:

масса тела (в кг.) / квадрат роста (в метрах)

Пример: женщина имеет рост 1,77м и вес 68кг. $ИМТ = 68 / 1,77 \times 1,77 = 21$ (21,8)

Попробуйте теперь определить свой ИМТ. Если результат будет между 18,5 и 24,9 – размеры вашей фигуры в норме, вы находитесь в безопасной весовой категории. ИМТ больше 30 указывает на ожирение. Это опасно для здоровья, и вам нужно садиться на диету (а если больше 40, то обратиться к эндокринологу). ИМТ меньше 18,5 свидетельствует о недостатке веса и болезненной худобе. В этом случае также нужно обратиться к врачу.

ИМТ от 25 до 29,9 говорит об избыточном весе. В этом случае диеты вам не нужны, а следует просто сбалансировано питаться, больше двигаться, заниматься физкультурой и спортом (статьи о сбалансированном питании, диетах, занятиях физкультурой можно найти в архиве нашей рассылки). Снижать вес в этом случае нужно, если у вас уже есть проблемы со здоровьем, или вы подвергаетесь действию факторов риска – диабет,

повышенное содержание холестерина в крови, повышенное давление или если окружность талии составляет более 101 см. Большой размер талии говорит о том, что излишний жир откладывается в районе живота (тип фигуры «яблоко»), а не в бедрах (тип фигуры «груша»), что более опасно для здоровья.

Чтобы еще более точно определить с помощью ИМТ оптимальный для себя вес, следует учитывать свою конституцию. Это можно сделать по обхвату запястья. Так, если обхват вашего запястья составляет 13-14 см, то оптимальными для вас значениями ИМТ будут 18,5-20; при запястье в 14,5-16,5 см, оптимальные показатели ИМТ будут в пределах 21-23, а при запястье в 17-18 см они будут равны 24-25.

Следует, однако, иметь в виду, что показатель ИМТ подходит не для всех. Он не подходит для беременных женщин и лиц младше 18 лет. Поскольку ИМТ предполагает, что излишний вес связан с накоплением в организме излишков жира, и не учитывает мышечную массу тела (а мышечная ткань имеет больший вес, чем жир), то на него не следует ориентироваться людям атлетического телосложения, для которых избыточный вес не является следствием жировых накоплений и не связан с риском для здоровья.