

ВНИМАНИЮ ПОТРЕБИТЕЛЯ: Как измерить здоровье сантиметровой лентой

По материалам Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека:

Достоверный прогноз состояния здоровья можно получить с помощью сантиметровой ленты, например, по окружности талии.

Нормальным (здоровым) показателем окружности талии считается не более 80 см у женщин, и 94 см у мужчин.

Обхват талии больше 88 см у женщин и 102 см у мужчин – достоверный показатель высокого риска преждевременной смерти от болезней сердца, нарушений углеводного обмена и некоторых видов рака.

Факты говорят сами за себя: у мужчин с окружностью талии более 100 см смертность на 50% выше, чем у мужчин, чей размер талии менее 89 см.

Соотношение окружности талии и роста менее 0.5 для мужчин и женщин считается нормальным. Окружность талии должна быть меньше половины роста человека.

Нормальным соотношением окружности талии к окружности бёдер считается показатель меньше 0.85 для женщин и меньше 1.0 для мужчин. Цифры выше этих значений свидетельствуют о наличии абдоминально-висцерального ожирения.

У стройных людей, талия измеряется в самом узком месте, у более полных, если талия визуально не определяется, измерение производят на 2 см выше пупка.

Измерение бёдер производят в самой широкой их части, независимо от типа телосложения.

Окружность талии показывает в каком состоянии находится здоровье всего организма: репродуктивная, сердечно-сосудистая системы,

Женщины, соотношение окружности талии к бёдрам которых не превышает 0.7, имеют оптимальные уровни эстрогена и менее предрасположены к развитию сахарного диабета, сердечно-сосудистых заболеваний и онкологическим новообразованиям в гормонально-активных органах.

Мужчины, соотношение окружности талии к бёдрам которых не превышает 0.9, меньше рискуют заболеть раком простаты.

Риск развития смертельных осложнений гипертонии начинает повышаться у женщин, когда окружность талии достигает 80 сантиметров, при 89 сантиметрах риск существенно возрастает. Для мужчин риск развития инфаркта повышается, если окружность талии превышает 94 сантиметра.

Важно учитывать, что это относительные показатели, необходимо вносить поправку на рост.

Так, у японцев, в среднем имеющих меньший рост, нежели европейцы, риск развития ряда заболеваний резко увеличивается, когда размер талии у мужчин достигает 85 сантиметров.

Онкологические заболевания и темп увеличения обхвата талии в период с 25 до 55 лет — достоверный индикатор риска развития ряда онкологических заболеваний гормонально-зависимых органов. Увеличение окружности талии каждые десять лет на один размер повышает эту вероятность на 33%, а на два размера — на 77 %. Размер талии выше рекомендуемых значений достоверно связан с повышением риска развития рака молочной железы после наступления менопаузы.

Даже при нормальном весе, большой объем талии влияет на продолжительность жизни. Если вес в норме, но при этом обхват талии растёт — это сигнал о том, что необходимо менять пищевые привычки в сторону здорового питания и увеличить ежедневную физическую нагрузку.



ИНДИКАТОР СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ

ТАЛИЯ

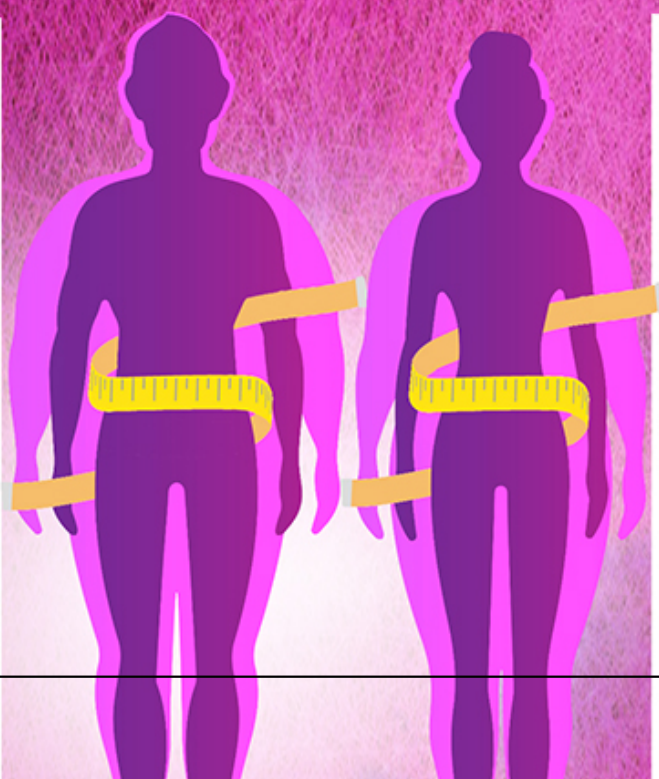
ЖИРОВАЯ ТКАНЬ В БРЮШНОЙ ПОЛОСТИ И ВНЕШНИХ
ОРГАНАХ НАЗЫВАЕТСЯ ВИСЦЕРАЛЬНЫМ ЖИРОМ.
ПРИ ВИСЦЕРАЛЬНОМ ОЖИРЕНИИ ЕГО КОЛИЧЕСТВО
УВЕЛИЧИВАЕТСЯ, ФУНКЦИИ ОРГАНОВ НАРУШАЮТСЯ

ФАКТЫ

- ИЗБЫТОК ВИСЦЕРАЛЬНОГО ЖИРА ЧАСТО НЕЗАМЕТЕН, НО ОПАСЕН
- ВИСЦЕРАЛЬНОЕ ОЖИРЕНИЕ МОЖЕТ БЫТЬ ДАЖЕ У ВНЕШНЕ НЕЖИРНЫХ ЛЮДЕЙ

ПРИЧИНЫ

- НЕСБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ - ИЗБЫТОК ТРАНСЖИРОВ И ПРОСТЫХ УГЛЕВОДОВ, НЕДОСТАТОК ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ
- МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
- ЭНДОКРИННЫЕ



ПОСЛЕДСТВИЯ

- ГИПЕРТОНИЯ
- АТЕРОСКЛЕРОЗ
- САХАРНЫЙ ДИАБЕТ
- ИНСУЛЬТ
- ИНФАРКТ СЕРДЦА
- БЕСПЛОДИЕ