Сколько нужно весить?

Наш вес – это не просто цифра на весах. Это неотъемлемая важная составляющая жизни человека. Известно, что люди, чей вес больше или меньше необходимой нормы, гораздо сильнее подвержены различным проблемам со здоровьем.

Ожирение значительно повышает риск атеросклероза, гипертонии, ишемической болезни сердца, диабета, холецистита, камней в почках, заболеваний суставов, подагры, болезни половой сферы, сексуальный расстройств. Ожирение может провоцировать варикозную болезнь вен и появление тромбозов. Лишний вес сопровождается обменными эндокринными нарушениями, болезнями пищеварительной системы, проблемами с кожей.

Оптимальный вес не должен вызывать проблем со здоровьем, ограничивать в повседневной жизни и, наконец, должен полностью психологически устраивать. На сегодняшний день существует множество различных формул, позволяющих высчитать так называемый «идеальный вес» любого человека.
Самая простая и многим с детства знакомая формула: рост (в сантиметрах) минус 110.

Полученное в килограммах число якобы и составляет идеальный вес. Однако в действительности эта формула чересчур приблизительна. На самом деле, это – видоизмененная формула Лоренца, которая предназначается исключительно для женщин не выше 175 см. В реальности она выглядит так: (рост в сантиметрах – 100) – (рост в сантиметрах – 150) / 2. Однако она слишком требовательная к женщинам, хоть и вполне согласуется с индексом массы тела.

Популярный индекс массы тела оценивает уже имеющийся вес и указывает, в какую сторону его надо менять. Высчитывается он следующим образом: вес в килограммах / (рост в метрах х рост в метрах). Полученные цифры нужно сверить с таблицей.

ИМТ		Вес
18–25 лет	**26–46 лет**	
Менее 17,5	Менее 18,0	Недостаточен, опасно для здоровья
17,5–19,5	18,0–20,0	Слегка снижен, неопасно для здоровья
19,5–22,9	20,0–25,9	Нормальный
23,0–27,4	26,0–27,9	Излишний
27,5–29,9	28,0–30,9	Ожирение 1 степени
30,0–34,9	31,0–35,9	Ожирение 2 степени
35,–39,9	36,0–40,9	Ожирение 3 степени
40,0 и выше	41,0 и выше	Ожирение 4 степени

Но стоит помнить, что и эта формула не универсальна! Она верна для людей среднего роста (мужчины – 168–188 см и женщины 154–174 см). У тех, кто ниже, идеальный вес на 10% ниже «формульного», а у высоких людей – на 10% выше. Кроме того, эта формула может «врать» при оценке тех, кто занимается фитнесом пять и более раз в неделю. Впрочем, есть в ней и важный плюс – индекс массы тела не указывает на мифический идеал, а оценивает реальный вес и рост.

Некоторые исследователи ограничиваются лишь установлением максимально допустимой массы тела. Такова, к примеру, таблица Егорова-Левитского. Нужно всего лишь узнать свой рост, взвеситься и сравнить данные с таблицей. Однако помните, что она показывает не идеальный, а максимальный вес! Таблица универсальна, учитывает рост, пол, возраст и, в целом, полезна, но не устанавливает нижний порог.

ТАБЛИЦА ЕГОРОВА — ЛЕВИТСКОГО ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ОЖИРЕНИЯ

	19—29 лет		30—39 лет		40—49 лет		50—59 лет		60—69 лет	
Рост, см	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.
148	50,8	48,4	55	52,3	56,6	54,7	56	53,2	53,9	52,2
150	51,3	48,9	56,7	53,9	58,1	56,5	58	55,7	57,3	54,8
152	51,3	51	58,7	55	61,5	59,5	61,1	57,6	60,3	55,9
154	55,3	53	61,6	59,1	64,5	62,4	63,8	60,2	61,9	59
156	58,5	55,8	64,4	61,5	67,3	66	65,8	62,4	63,7	60,9
158	61,2	58,1	67,3	64,1	70,4	67,9	68	64,5	67	62,4
160	62,9	59,8	69,2	65,8	72,3	69,9	69,7	65,8	68,2	64,6
162	64,6	61,6	71	68,5	74,4	72,2	72,7	68,7	69,1	66,5
164	67,3	63,6	73,9	70,8	77,2	74	75,6	72	72,2	70
166	68,8	65,2	74,5	71,8	78	76,5	76,3	73,8	74,3	71,5
168	70,8	68,5	76,3	73,7	79,6	78,2	77,9	74,8	76	73,3
170	72,7	69,2	77,7	75,8	81	79,8	79,6	76,8	76,9	75
172	74,1	72,8	79,3	77	82,8	81,7	81,1	77,7	78,3	76,3
174	77,5	74,3	80,8	79	84,4	83,7	83	79,4	79,3	78
176	80,8	76,8	83,3	79,9	86	84,6	84,1	80,5	81,9	79,1
178	83	78,2	85,6	82,4	88	86,1	86,5	82,4	82,8	80,9
180	85,1	80,9	88	83,9	89,9	88,1	87,5	84,1	84,4	81,6
182	87,2	83,3	90,6	87,7	91,4	89,3	89,5	86,5	85,4	82,9
184	89,1	85,5	92	89,4	92,9	90,9	91,6	87,4	88	85,8
186	93,1	89,2	95	91	96,6	92,9	92,8	89,6	89	87,3
188	95,8	91,8	97	94,4	98	95,8	95	91,5	91,5	88,8
190	97,1	92,3	99,5	95,6	100,7	97,4	99,4	95,6	94,8	92,9

Оптимальный вес для каждого человека – цифра индивидуальная и важная, требующая самого пристального внимания, а лишний вес – повод для беспокойства. Но при всем многообразии формул для расчета так называемого «идеального веса» ни одна из них не является идеальной сама по себе и даёт лишь приблизительные результаты. Более того, они не объясняют причин ожирения!

Определить причины лишнего веса с высокой степенью точности поможет диагностика, применяемая в тюменском центре «Главное здоровье». Она позволяет выявить нарушение обменных процессов и установить их причину; выявить токсические, психические нагрузки (стресс, депрессия); протестировать вирусное отягощение; выявить наиболее поврежденные органы и системы организма, установить первичный очаг нарушений. Также диагностика выявляет характер изменений, в том числе скрытых заболеваний, находящихся в ранних стадиях.

Помимо этого людям, страдающим лишним весом, рекомендуется пройти пищевой тест. Это индивидуальный тест на переносимость продуктов питания. В результате вы получите готовый список из 800 продуктов, рекомендованных и не рекомендованных к употреблению именно вам.

Соблюдение этих рекомендаций поможет избавиться от лишних килограммов, многих видов хронических заболеваний, иметь здоровую кожу и волосы, быть в хорошей форме и продлить свою жизнь. Пищевой тест неинвазивен, максимально точен (поскольку тестируются все формы пищевой непереносимости, включая психогенную) прост, длится от45 до 60 минут, не требует дополнительных клинических анализов и подходит как детям, так и взрослым, в том числе беременным.

Подробнее о диагностических услугах и тестах можно узнать на официальном сайте медицинского центра «Главное здоровье» либо по телефону 56-82-88.