



ДАВАЙТЕ
ПОГОВОРИМ
О СНИЖЕНИИ
ВЕСА

победить
ожирение™

RU20SX00006



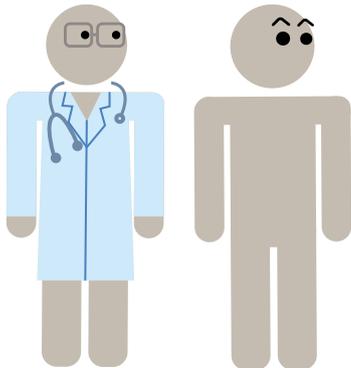
novo nordisk®

Как избыточный вес/ожирение может влиять на ваше здоровье?



Здравствуй! Вы не против поговорить о вашем весе, и как он влияет на вашу жизнь? Как известно, существует тесная взаимосвязь между массой тела и состоянием здоровья. С ожирением могут быть связаны определенные заболевания.

Хорошая новость: даже небольшое снижение массы тела может привести к улучшению состояния здоровья и качества жизни.



Заболевания, связанные с избыточным весом

Степень снижения массы тела, необходимая для уменьшения риска

Высокое артериальное давление	▶ от 5 до >15% от начальной массы тела
Высокий уровень холестерина	▶ от 3 до >15% от начальной массы тела
Высокий уровень сахара в крови	▶ от 3 до >15% от начальной массы тела
Синдром поликистозных яичников	▶ от 5 до 15% от начальной массы тела
Неалкогольная жировая болезнь печени	▶ 10% от начальной массы тела
Синдром обструктивного апноэ во время сна	▶ 10% от начальной массы тела
Гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (мужчины)	▶ 10% от начальной массы тела
Остеoarтроз	▶ от 5 до 10% от начальной массы тела
Стрессовое недержание мочи	▶ от 5 до 10% от начальной массы тела
Гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (женщины)	▶ от 5 до 10% от начальной массы тела

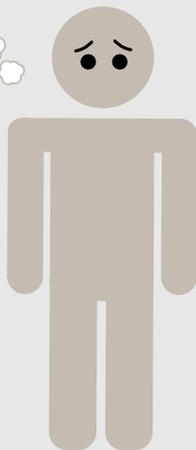
Разве избыточная масса тела не является сознательным выбором пациента?



Пациенты думают, что ожирение – это только их вина, что они делают что-то неправильно. На самом деле контроль массы тела зависит от множества факторов, многие из которых мы не можем контролировать. Это действительно так.

Устаревшее представление:
избыточный вес
является выбором самого
человека

Как я дошел
до такого
состояния?



Современное представление:
избыточный вес зависит от разных факторов

ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА


Преобладание сидячего
образа жизни


Преобладание в рационе
высококалорийных
продуктов


Гигиена сна



**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ
СОСТОЯНИЕ**


Психологическое
здоровье


Некоторые
заболевания

**ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ
СОСТОЯНИЕ**


Стресс


Применение некоторых
лекарственных препаратов

ГЕНЕТИКА

...и многое другое.



Каким образом современная среда способствует увеличению массы тела и развитию ожирения?



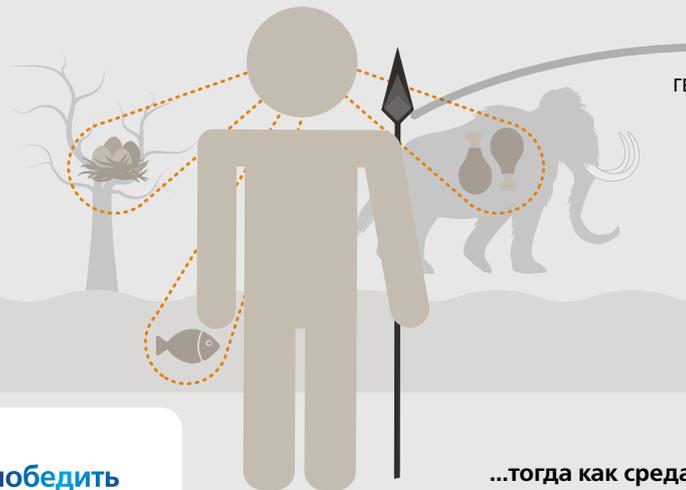
Считается, что ожирение развивается из-за несоответствия биологических механизмов человека и современной среды.

В процессе эволюции у человека выработалась потребность во вкусной высококалорийной пище, которая помогала нам выживать в условиях ограниченного количества еды.

В настоящее время высококалорийная пища имеется в избытке, и она легко доступна. Именно поэтому поведение людей может мешать контролировать вес. Способность сопротивляться своим желаниям определяется генами и другими индивидуальными факторами.

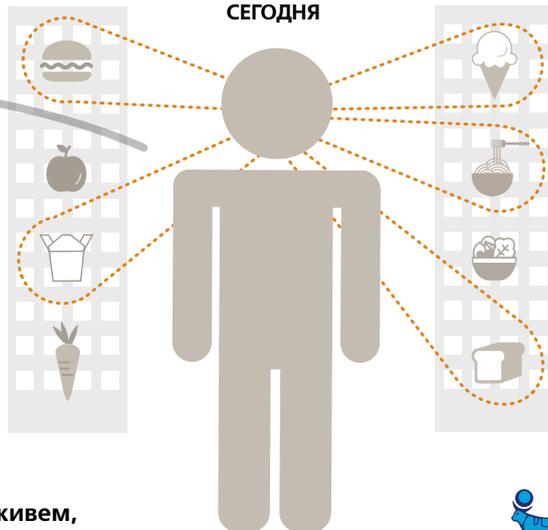
Наши пищевые предпочтения не меняются...

50 000 ЛЕТ НАЗАД



ГЕНЕТИКА

СЕГОДНЯ



...тогда как среда, в которой мы живем, за это время изменилась колоссально

Почему так сложно похудеть и поддерживать вес?



Когда человек начинает худеть, организм понимает, что масса тела снижается, и запускает биологическую реакцию, направленную на сохранение энергии. Это может проявляться в усилении чувства голода и снижении уровня удовлетворенности после приема пищи. Кроме того, организм начинает сжигать меньше калорий.

Именно поэтому наши биологические механизмы затрудняют процесс снижения и поддержания массы тела в долгосрочной перспективе. Согласно результатам исследования, 8 из 10 человек в конечном итоге набирают вес снова.

Ответ организма на снижение массы тела



Какие существуют методы контроля веса, созданные на основе научных данных?*



Помимо здорового питания и физической активности, которые неизменно будут составлять важную часть вашего движения к контролю массы тела, для достижения результата требуется необходимо применение научно-обоснованных методов терапии. Механизм действия у различных методов различен.

Врач поможет определить и устранить факторы, препятствующие снижению избыточного веса, и подобрать сочетание таких методов контроля массы тела, которые в наибольшей степени отвечают вашим потребностям.

Низкокалорийное белковое питание

Обогащенные белковые смеси состоят главным образом из белков с добавлением незаменимых жирных кислот, витаминов и минералов при очень низком содержании углеводов. Они способствуют уменьшению порции пищи и, как следствие, количества потребляемых калорий.

Заменители пищи могут быть включены в программу питания под контролем врача.



Медикаментозная терапия

Действие лекарственных препаратов, предназначенных для лечения ожирения, направлено на устранение некоторых симптомов, которые пациенты часто описывают как постоянное чувство голода или отсутствие чувства насыщения.

Действие некоторых лекарственных препаратов может быть направлено на регулирование аппетита, что помогает в получении долгосрочных результатов.



Поведенческая терапия

Этот метод терапии направлен на психологические аспекты контроля массы тела, помощь в определении моделей мышления, эмоций и поведения, которые стимулируют потребление пищи. Это может быть прием пищи большими порциями и/или частые перекусы и/или употребление пищи/напитков независимо от наличия чувства голода.

Главная цель заключается в мотивации пациентов на формирование навыков для изменения этих моделей.



Бариатрическая и метаболическая хирургия

В целом такие операции приводят к уменьшению аппетита и количества пищи, которую пациенту комфортно съесть за один прием.

В некоторых случаях набору массы тела препятствуют гормональные изменения, наблюдаемые после операции.

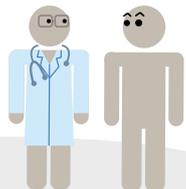
Понимание законов динамики снижения массы тела



Независимо от того, использование каких методов лечения будет предусмотрено вашей программой контроля массы тела, на определенном этапе скорость уменьшения массы тела начнет снижаться. Это явление носит название «плато» в похудении, и это абсолютно нормально.

Плато достигается при достижении баланса между вашей новой массой тела и текущим потреблением калорий, что означает, что вы съедаете ровно столько, сколько сжигаете. Условия достижения плато у разных людей различаются.

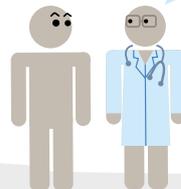
Человек теряет вес, если потребляет меньше калорий, чем сжигает. Однако биологическое сопротивление организма снижению массы тела проявляется в усилении чувства голода и отсутствия насыщения, что в свою очередь затрудняет долгосрочный контроль массы тела.



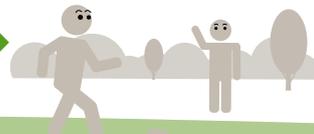
Уменьшение
массы тела

Вес стоит на месте...
я делаю что-то не так?
Мне нужно приложить
больше усилий?

Я понимаю, что этот факт может расстраивать. Однако, достижение плато при похудении – нормальная физиологическая реакция. Предлагаю сосредоточиться на сохранении уже достигнутых результатах и рассмотреть другой метод контроля веса.



Поддержание
массы тела



Повышение
интенсивности
лечения



Как сформировать эффективный подход к достижению цели?



Не нужно зацикливаться только на уменьшении килограммов.

Важно также сформулировать другие преимущества, улучшающие общее здоровье и качество жизни, которые вы получите на фоне снижения массы тела.

Подумайте, какие из перечисленных ниже преимуществ вы хотели бы приобрести?

Важно отметить, что снижение на 5–15% от начальной массы уже положительно влияет на здоровье.

Устаревшие установки

Мне нужно похудеть на 20 кг в этом месяце.

Цели, связанные со снижением массы тела

Уменьшение массы тела на > 15%

Принципы контроля массы тела

Подход к физической активности по принципу «все или ничего»



Улучшение физической формы, выносливости, баланса

Упорный подсчет калорий



Изучение и контроль калорийности продуктов и напитков, которые вы употребляете

Ориентация на нереалистичные сроки



Ориентация на здоровое питание и образ жизни

Ухудшение мотивации из-за колебаний массы тела и обратного набора



Принятие колебаний веса как естественного процесса на пути к контролю массы тела

Новые установки

Неизмеримые преимущества

Удержание достигнутого результата или отсутствие повторного набора массы тела

Удержание веса

Цели, связанные со снижением массы тела

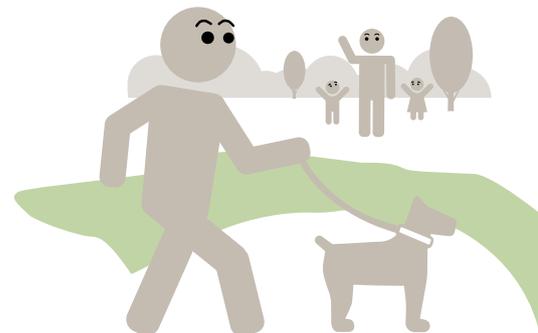
Уменьшение массы тела на 5–15%

Повышение физической активности и общей подвижности

Уменьшение висцерального жира (уменьшение опасной жировой ткани вокруг жизненно важных органов)

Уменьшение числа принимаемых лекарственных препаратов

Повышение настроения и работоспособности



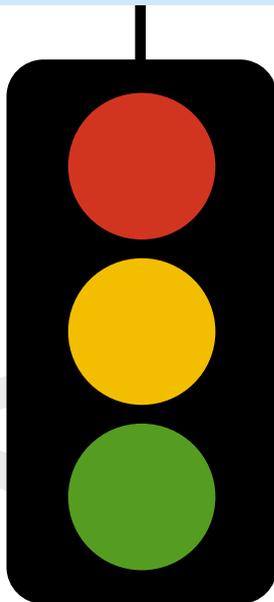
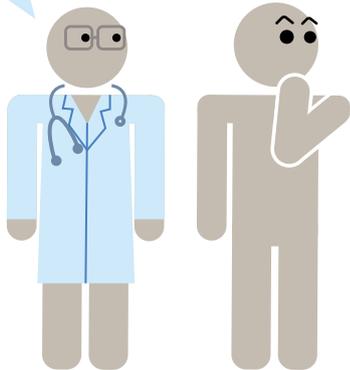
Вы готовы начать осознанно контролировать свое тело?



Психологи утверждают, что если вы уже сделали первый шаг к цели, то дальнейшее движение будет проще.

Итак, предлагаю вам ответить себе на вопрос, готовы ли вы двигаться вперед.

Вы готовы начать путь к контролю массы?
Попробуйте описать свое состояние с помощью символики светофора.
Какой цвет лучше всего описывает ваше состояние в настоящий момент?



Не готов, не могу или не хочу начать путь к контролю массы тела

Не спешите – двигайтесь в удобном для вас темпе.
Помните, что есть специалисты, готовые помочь вам в этом.

Рассматриваете возможность

Изучите этот буклет и информационные ресурсы, которые представлены в конце брошюры. Обратитесь к врачу, если у вас остались вопросы.

Полная готовность и целеустремленность

Вспомните ваши прошлые попытки похудеть, реакцию вашего организма на эти попытки и последующую тактику, посоветуйтесь с врачом, какие еще методы контроля массы тела можно добавить.

Вы готовы начать осознанно контролировать свое тело?



Если вы готовы контролировать массу тела и улучшать здоровье, стоит довериться специалистам.
Первый этап заключается в планировании визитов к врачу для выработки плана контроля массы тела.

Полезные информационные ресурсы

Бесплатное мобильное приложение «Вся правда о весе» дает доступ к календарю мероприятий и другой полезной информации о снижении массы тела. Приложение доступно для скачивания в [App Store](#) и [Google Play](#).

Ссылка на вебинары

www.medsanprosvet.ru/nvdsk

Узнать больше об ожирении можно здесь:

<http://www.novonordisk.ru/patients/obesity-problem.html>

ООО «Ново Нордиск»

Россия, 121614, Москва, ул. Крылатская, д. 15, офис 41
Тел.: +7 (495) 956-11-32, факс: +7 (495) 956-50-13
www.novonordisk.ru • www.novonordisk.com