

Индекс массы тела

Разделите свой вес в килограммах на рост в метрах, возведенный в квадрат.

Нормальный вес: результат от 19,5 до 24,9.

Излишняя худоба: ниже 19,5.

Избыточный вес: 25 – 27,9.

Ожирение 1-й степени: 28 – 30,9.

Ожирение 2-й степени: 31 – 35,9.

Ожирение 3-й степени: 36 – 40,9.

Ожирение 4-й степени: более 41.

Пример: ваш вес – 89 кг, рост – 1,78 м.

Найдем, чему равен ваш рост в квадрате в метрах. Умножаем 1,78 на 1,78 =3,17.

(Запомните каждый свое число, оно будет постоянным при дальнейших измерениях индекса массы тела.) Теперь делим свой вес (89кг) на рост в квадрате(3,17) =28. Смотрим по таблице. Увы, начинается ожирение 1-й степени.

Определяем границы нормального веса.

Нижняя граница: рост в квадрате (3,17) умножаем на индекс 19,5=62 кг.

Верхняя граница: 3,17 умножаем на 24,9=79 кг.

Выходит, надо похудеть на 10 кг, чтобы быть в норме.

Критерии метаболического синдрома

Компоненты	Критерии
Артериальная гипертензия	> , = 130/85 мм рт. ст..
Абдоминальное ожирение	ОТ > 102 см для мужчин ОТ >89 см для женщин
Дислипидемия	Триглицериды > , =1,69 ммоль/л ХС ЛПВП <1,04 ммоль/л для мужчин ХС ЛПВП <1,29ммоль/л для женщин
Нарушение углеводного обмена	Глюкоза натощак > , =6,1 ммоль/л

Стандартная терапия

1. Лечение АГ метаболически нейтральными препаратами (высокоселективными бета-адреноблокаторами (бетаксалол), тиазидоподобными диуретиками (индапамид), антагонистами кальция, ингибиторами АПФ.
2. Снижение калорийности рациона, ограничение жиров животного происхождения холестерина, полное исключение алкоголя.
3. Изменение стиля жизни – активная физическая нагрузка.

Рекомендованы эссенциальные фосфолипиды

НОМА-индекс

НОМА – Homeostasis Model Assessment

НОМА-индекс = инсулин натощак (МЕ/мл) * глюкоза натощак (ммоль/л) / 22,5

НОМА –индекс в норме у здоровых людей должен быть менее 2,77.