



ГБУЗ НО НОЦОЗМП  
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ



# Как оценить, есть ли у Вас лишний вес?

- Утром, натощак измерить окружность талии (ОТ), используя сантиметровую ленту:

ОТ < 80 см у женщин ОТ < 94 см у мужчин	вес в норме, поддерживайте вес в данных значениях
ОТ 80–88 см у женщин ОТ 94–102 см у мужчин	избегать увеличения веса
ОТ > 88 см у женщин ОТ > 102 см у мужчин	абдоминальное ожирение – рекомендовано снижение веса

- Рассчитать Индекс массы тела (ИМТ)

**ИМТ = Масса тела в кг / Рост в м<sup>2</sup>**

Индекс массы тела (кг/м <sup>2</sup> )	Масса тела	Риск развития сердечно-сосудистых заболеваний	Рекомендации
< 18,5	недостаточная	низкий	увеличить вес до критерия нормальной массы тела
18,5–24,9	нормальная	обычный	удерживать имеющийся вес
25–29,9	избыточная	повышенный	не увеличивать массу тела
30–34,9	I степень ожирения	высокий	Снижать вес
35–39,9	II степень ожирения	очень высокий	
более 40	III степень ожирения	чрезвычайно высокий	