

## Избыточный вес и ожирение.

Избыточный вес и ожирение – одни из ведущих факторов риска развития хронических



неинфекционных заболеваний, об этом известно всем медицинским специалистам. А если учесть распространенность избыточного веса на территории Российской Федерации, то профилактика многих заболеваний будет

заключаться в устранении именно этой проблемы. Результаты эпидемических исследований, проведенных в России, позволяют предположить, что не менее 50% трудоспособного населения нашей страны имеют избыточную массу тела и 30% – ожирение.

Для борьбы с избыточным весом специалисты рекомендуют придерживаться основных законов здорового питания. Первый закон питания - количество потребляемой энергии должно быть равным количеству затраченной. Как правильно посчитать затраченные калории на обычную, повседневную деятельность, как рассчитать калорийность употребляемых продуктов и как следовать правилам рационального питания может подсказать лечащий врач. В рамках Недели популяризации подсчета калорий 24 и 25 ноября 2022 года состоялись обучающие семинары с мастер классом для врачей первичного звена здравоохранения Новосибирской области.

Участники семинара изучили различные методики оценки калорийности рациона, и выразили готовность помогать своим пациентам в повышении приверженности к рациональному питанию и здоровому образу жизни.