

## МОНІТОРИНГ МАСИ ТІЛА ЯК ФАКТОР ПРОФІЛАКТИКИ ОЖИРІННЯ

Дорошенко С. Р., Бурлака І. С.

*Національний фармацевтичний університет,*

*м. Харків, Україна*

*kvdoroshenkofj@gmail.com*

Зайва вага або ожиріння визначається як патологічне або надмірне накопичення жиру, яке може призвести до порушення здоров'я. За оцінками ВООЗ, близько 1,9 мільярда людей на планеті мають надлишкову масу тіла, а 600 мільйонів – ожиріння. До ожиріння схильні всі соціальні верстви суспільства, різні вікові групи. В Україні, за даними епідеміологічних досліджень, більше половини дорослого населення мають надлишкову масу тіла. Боротьба із зайвою вагою – це непростий процес. Існують різноманітні методики для визначення і класифікації зайвої ваги і ожиріння. Індекс маси тіла (ІМТ) - вага в кілограмах, розділений на квадрат зросту в метрах. ВООЗ визначає зайву вагу як ІМТ, рівний або перевищуючий 25, а ожиріння як ІМТ, рівний або перевищуючий 30. Однак, вважається, що ІМТ не завжди коректно відображає ситуацію із зайвою вагою і ожирінням і на сьогоднішній день для визначення можливого відхилення у вазі можуть використовуватися наступні формули:

1. Індекс Борнгарта: добуток зросту в сантиметрах і охоплення грудей в сантиметрах розділити на 240;
2. Індекс Брейтмана: віддобутку зросту в сантиметрах і 0,7 відняти 50 кг;
3. Індекс Брока-Брукшта: для жінок від зросту в сантиметрах відняти 100, потім відняти (ріст у см мінус 100), отриманий результат розділити на 10; для чоловіків – від зросту в сантиметрах відняти 100, потім відняти (ріст у см мінус 100), отриманий результат поділити на 20;
4. Індекс Девенпорта: вагу в грамах розділити на зріст в сантиметрах, узятий в квадраті;
5. Індекс Коровіна: потрібно виміряти товщину шкірної складки біля 3 ребра (норма 1-1,5 см) і на рівні пупка (норма 1,5-2 см);
6. Індекс Ноорда: зріст в сантиметрах помножити на 420 та результат поділити на 1000;
7. Індекс Татоня: зріст в сантиметрах відняти  $(100 + (\text{зріст у сантиметрах відняти } 100))$  і поділити на 20).

Для визначення маси тіла можна використовувати будь-яку формулу. Головне – зробити об'єктивні висновки та звернутись за кваліфікованою медичною допомогою для вирішення проблеми зайвої ваги з метою поліпшення якості життя і профілактики супутніх захворювань.