Автор: admin
21.10.2013 14:07 -

Лишний вес – а есть ли он?

О, эта проблема веса… Похоже, в последнее время она перешла в разряд мировых проблем. И ладно бы так горячо обсуждались проблемы явно лишнего веса, но ведь в современном обществе перфекционистов мы склонны доходить до абсурда и искать «лишнее» там, где природа явно задумала оптимум.

В самом деле, ну можно ли всерьез считать «толстой» девушку ростом 170 см и весом 65 килограммов, или, тем более, девушку под метр восемьдесят весом в 70 кг? А ведь, почитав женские журналы и форумы, приходишь в ужас от стонов и жалоб девушек и женщин – причем не столько от их количества (что также, надо сказать, впечатляет), сколько от их содержания. Складывается впечатление, что лишним весом у нас озабочена каждая вторая, а каждая третья давно должна была бы уже удавиться – если верить «стандартам красоты», пришедшим к нам с подиума.

Хотя мы как-то упускаем из виду, что на подиуме востребованы не женщины, а манекены для одежды. Так что столь же неосмотрительно переносить на прекрасную половину в массе эти модельные «размеры», как, скажем, подходить со стандартами гоночных автомобилей к параметрам массового автопрома: это все равно, что сравнивать горячее с зеленым. Вот и накручивают люди себе неврозы.

Потому что – не будем забывать – конституции у всех у нас разные, и три барышни с одинаковым весом, но различные по сложению (астеническое, нормостеническое и пикническое) будут смотреться совершенно по-разному.

По конституциональным типам люди делятся на астеников, нормостеников (с подтипом атлетиков) и пикников. Обладатели астеничного телосложения тонкокостны, с длинными тонкими руками и ногами, с низкой мышечной массой. Пикники, напротив, обладают широкой костью, «мощной статью», зачастую коренасты и внушительного телосложения. Норомостеники, как можно понять из названия, где-то посредине: они обладают средней костной и мышечной массой, обычно пропорционального телосложения. Обладатели хорошо развитой мускулатуры, спортивные девушки и парни – это атлетики.

Как выяснить свой конституциональный тип? Самый простой способ: обхватить запястье одной руки пальцами другой. Если вам не удалось это сделать – это говорит о широкой кости и пикническом телосложении. Если пальцы сошлись встык – это нормостеническое сложение. Если же запястье свободно болтается в кольце из пальцев второй руки – косточки ваши тонки, и это – астенический тип. Ну и в зеркало посмотрите для подстраховки – поскольку описанный способ годится для людей со стандартной длиной пальцев.

Далее – следующий по порядку, но не по значимости, фактор: **возраст.** Как известно, чем старше человек, тем больше он весит. Это связано с неизбежным возрастным замедлением темпа обмена веществ, с изменением гормонального фона, со многими факторами. Поэтому не старайтесь каждые 5 лет влезать в одно и то же «проверочное» платье – что реально в 15, при всем желании нереально в 35 (исключая разве что те редкие случаи, когда девушка, напротив, в период подростковых гормональных бурь отличалась полнотой, но потом гормональный фон и – следовательно – вес постепенно пришли в норму).

Плюс еще такой нюанс, как мышечная масса – мышцы весят гораздо больше жира, поэтому если у девушки развитая мускулатура (последствия занятий спортом), вес ее будет на несколько килограммов больше, чем у подруги с такими же объемами и ростом, но с телом нетренированным.

А еще девушки часто забывают, что владелица 1 размера груди будет в любом случае весить на 3-4 кг меньше, чем счастливая обладательница четвертого, и тем более – владелица бюста-мечты пятого размера: такая «мечта» весит никак не меньше 5-7 кг.

А главное: девушки, неужели все уже забыли, что основные критерии красоты – это не вес, а **гармоничные пропорции**? Да-да, дело не в килограммах и сантиметрах, дело в плавности линий и гармоничности сочетаний. Человеческий взгляд – не сканер, он воспринимает не отдельные показатели, а гармонию. А гармония (если переврать Булгакова) – она либо есть, либо нет.

Чтобы выяснить, пора ли бить тревогу, неплохо бы высчитать свой **индекс массы тела**. Это несложно. Для этого вам нужно знать свой рост и исходный вес, который затем превращается в индекс BMI (body mass index).

Подсчитайте свой: **BMI = вес (кг)/рост (кв.м)**.
Если результат менее 19,8 – вы женщина худощавого телосложения;
если он в пределах от 19,8 до 26,0 – женщина среднего телосложения;
если же индекс выше 26 – женщина тучного телосложения.

Примеры:
1. Рост - 1,80 см, вес - 50 кг, BMI= 50/(1,80)2 =50 / 3,24 = 15,4
2. Рост - 1,70 см, вес - 65 кг, BMI= б5/(1,70)2 =65 / 2,89 = 22,5
3. Рост - 1,60 см, вес - 65 кг, BMI= б5/(1,65)2 =65 / 2,65 = 24,5
4. Рост - 1,70 см, вес - 85 кг, BMI= 85/(1,70)2 =85 / 2,89 = 29,4

Итак, в первом примере, как видим, речь идет не о телосложении, а скорее – о теловычитании: масса тела явно недостаточна (кстати, именно такой рост-вес приветствуется в модельном бизнесе, и именно к нему стремятся красотки всего мира, упуская из виду, что при такой массе тела нарушается, а то и вовсе прекращается менструальный цикл, страдают все системы организма – от нервной до сердечно-сосудистой – причем при длительном и серьезном дефиците массы изменения уже необратимы).

Примеры 2 и 3 – варианты нормы. При желании можно шлифовать отдельные части тела, которые не слишком устраивают их обладательницу, но смысл шлифовки в том, чтоб не сточить в ноль. То есть – вовремя остановиться на искомой границе BMI=19: если меньше – какой смысл худеть?

Пример же 4 – это тот случай, когда уже пора всерьез заняться своим здоровьем: имеется явно избыточная масса тела и с этим необходимо что-то делать. Каждый лишний килограмм с возрастом добавляет проблем: остеопороз, гипертония, диабет, сердечно-сосудитые заболевания – и это еще не весь список.

Родителям также следует обращать внимание на вес своих детей: дети сами по себе до необъятных размеров не вырастают, и за их рационом следует тщательно следить, особенно при современном обилии сладостей и фастфуда. Нельзя ребенка шпынять насмешками, они западают в сознание на всю жизнь: даже если проблемы уйдут – комплексы останутся. А вот контролировать питание и занять спортом – самое оно. От слов еще никто не похудел, от действий – сплошь и рядом.

Однако – внимание: если вес не сбивается ничем, значит, имеются проблемы с обменом веществ либо с гормональным фоном. Обязательно нужно обращаться к специалистам: спорт и диеты здесь бессильны.

Словом, относитесь к своему телу разумно и с любовью, и оно будет платить вам тем же!

Автор - **Наталья Проценко**
Источник