

# Женский и мужской тип ожирения. Окружность талии и бедер и риск развития осложнений ожирения

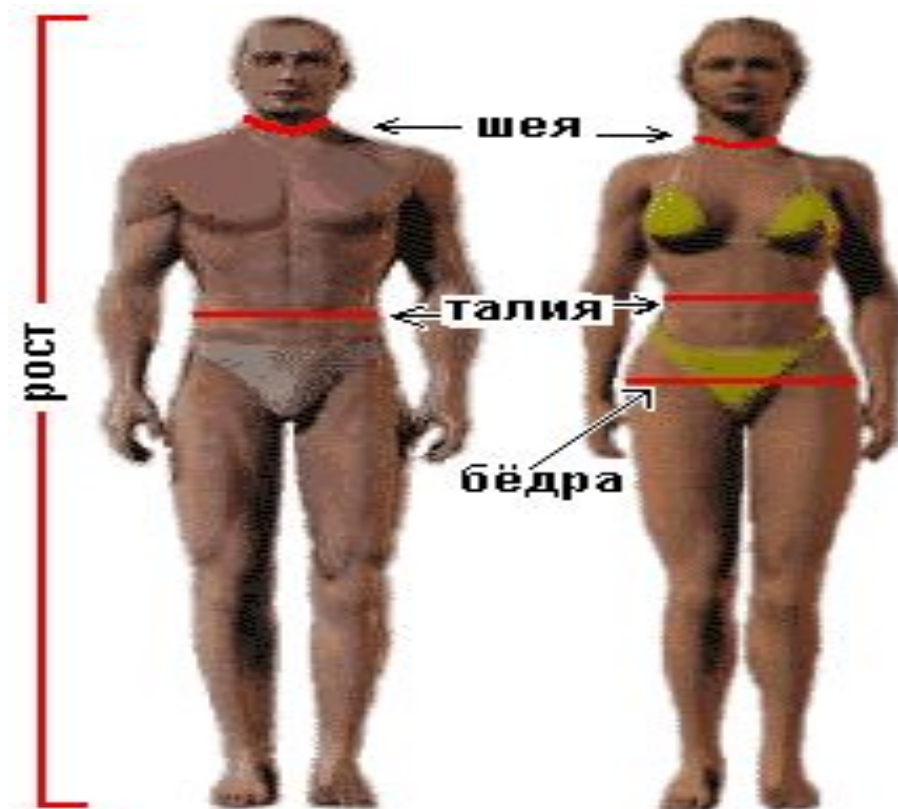
Различают **гиноидное ожирение** (женский тип), когда имеются подкожные жировые отложения в области бедер и ягодиц, **андроидное, или висцеральное, ожирение** (мужской тип), для которого характерно отложение жира в области живота, и **смешанный тип ожирения**.



# Окружность талии и риск развития осложнений ожирения

Окружность талии измеряют на середине расстояния между подреберьем и тазовой костью, по срединно-подмышечной линии.

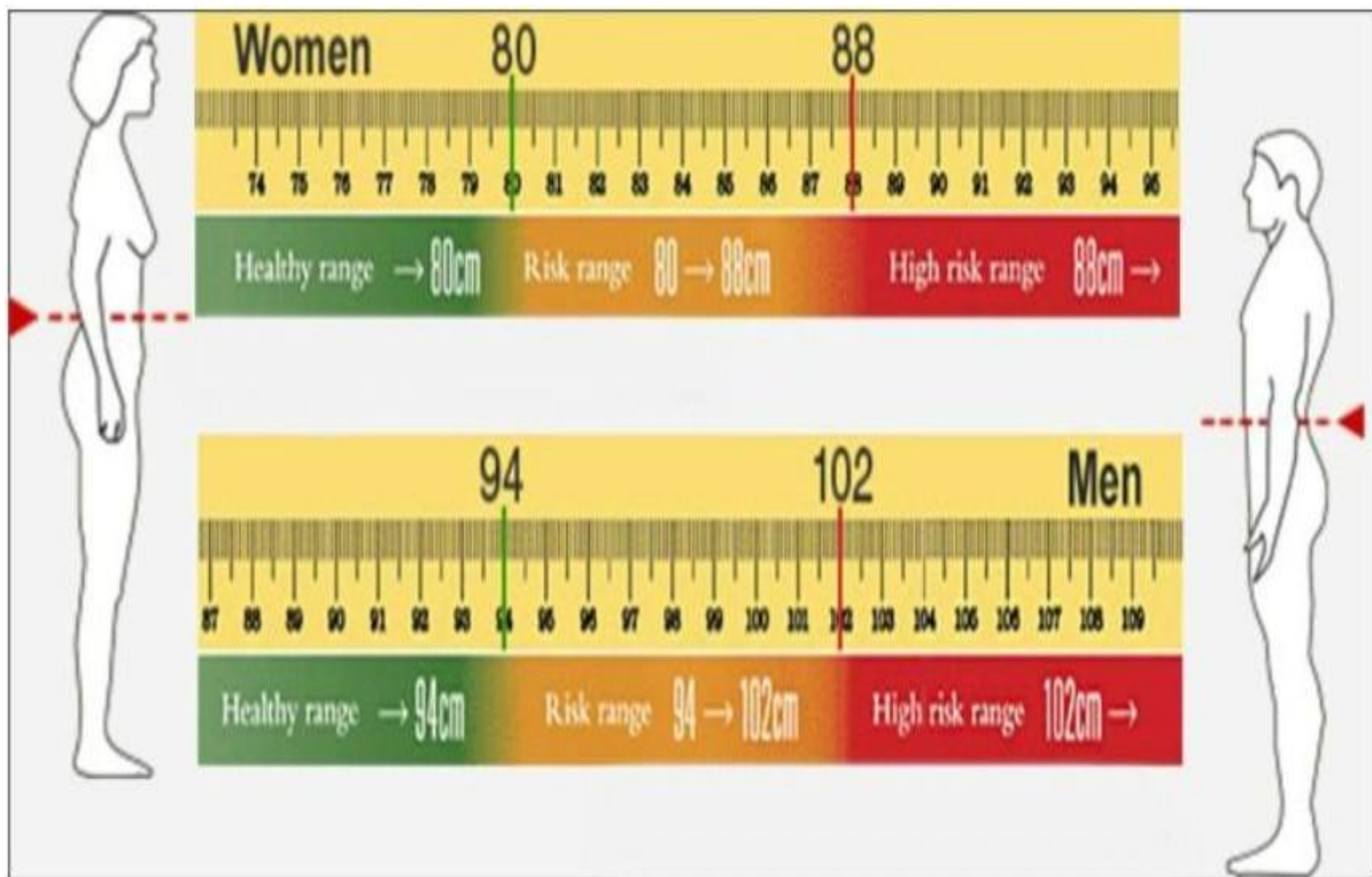
Показатель окружности талии до 80 см у женщин и до 94 см у мужчин расценивается как норма.



Степень риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета 2-го типа в зависимости от окружности талии

**Зависимость риска развития осложнений ожирения (сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета 2-го типа) от окружности талии (ВОЗ, 1997)**

<b>Пол</b>	<b>Повышенный риск развития осложнений</b>	<b>Высокий риск развития осложнений</b>
Мужчины	окружность талии > 94 см	окружность талии > 102 см
Женщины	окружность талии > 80 см	окружность талии > 88 см



## **Окружность бедер**

**Окружность бедер** измеряют ниже больших бедренных бугров.

### **КАК НОРМА РАСЦЕНИВАЮТСЯ СООТНОШЕНИЯ**

**Окружность талии / Окружность бедер < 0,85 у  
женщин**

**Окружность талии / Окружность бедер < 1,0 у  
мужчин**

Установлено, что именно **абдоминальное ожирение** [1] является одним из основных компонентов метаболического синдрома и тесно связано с развитием ишемической болезни сердца и артериальной гипертензии, а также их осложнений.

Такой тип ожирения часто сопровождается сердечно-сосудистыми заболеваниями и сахарным диабетом 2-го типа. В абдоминальном жире активно протекают метаболические процессы. Это обусловлено высокой плотностью в нем рецепторов к катехоламинам, соматотропному гормону, половым стероидам, гормонам щитовидной железы и малым количеством рецепторов к инсулину. Незначительное влияние инсулина в висцеральном жире способствует повышенной продукции свободных жирных кислот, что ведет к развитию процесса атерогенеза.

**чрезмерное накопление именно абдоминального жира служит фактором риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета и других заболеваний**

**даже умеренное снижение массы тела на 5—10% или уменьшение окружности талии на 4 см при условии длительного удержания достигнутых результатов способствует улучшению углеводного и жирового обмена, снижению артериального давления**