

# Как сохранить здоровье

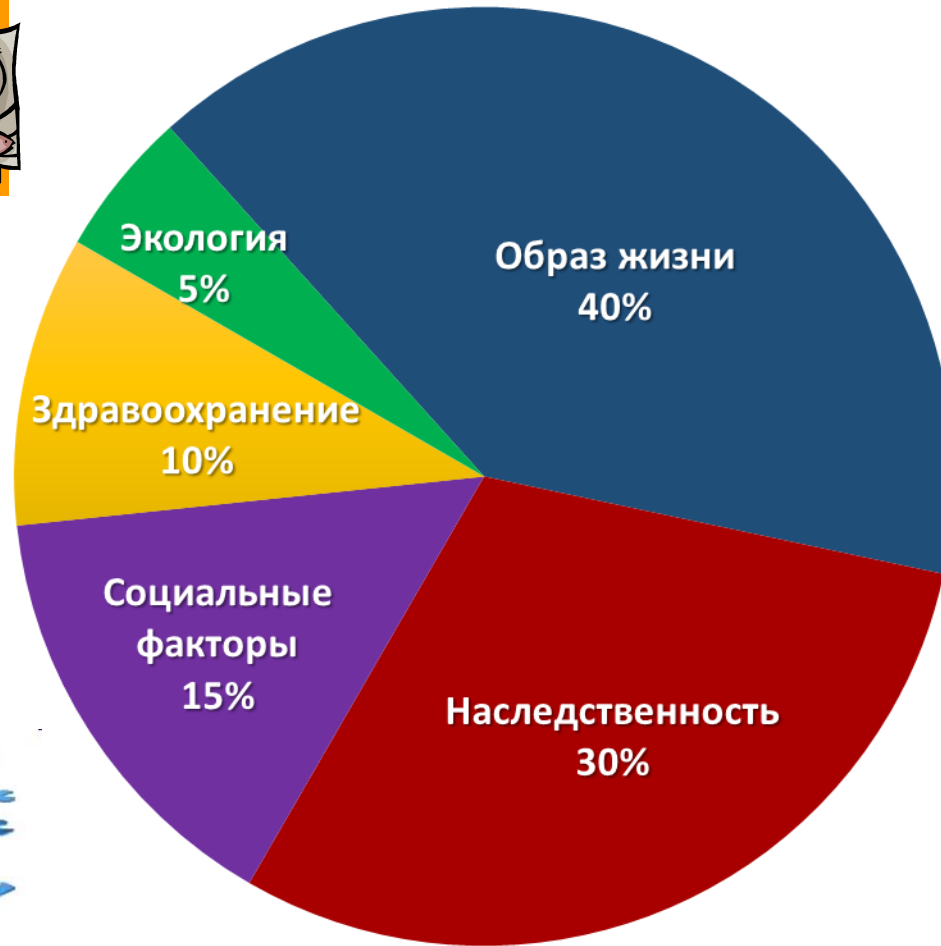


Максимова Жанна Владимировна

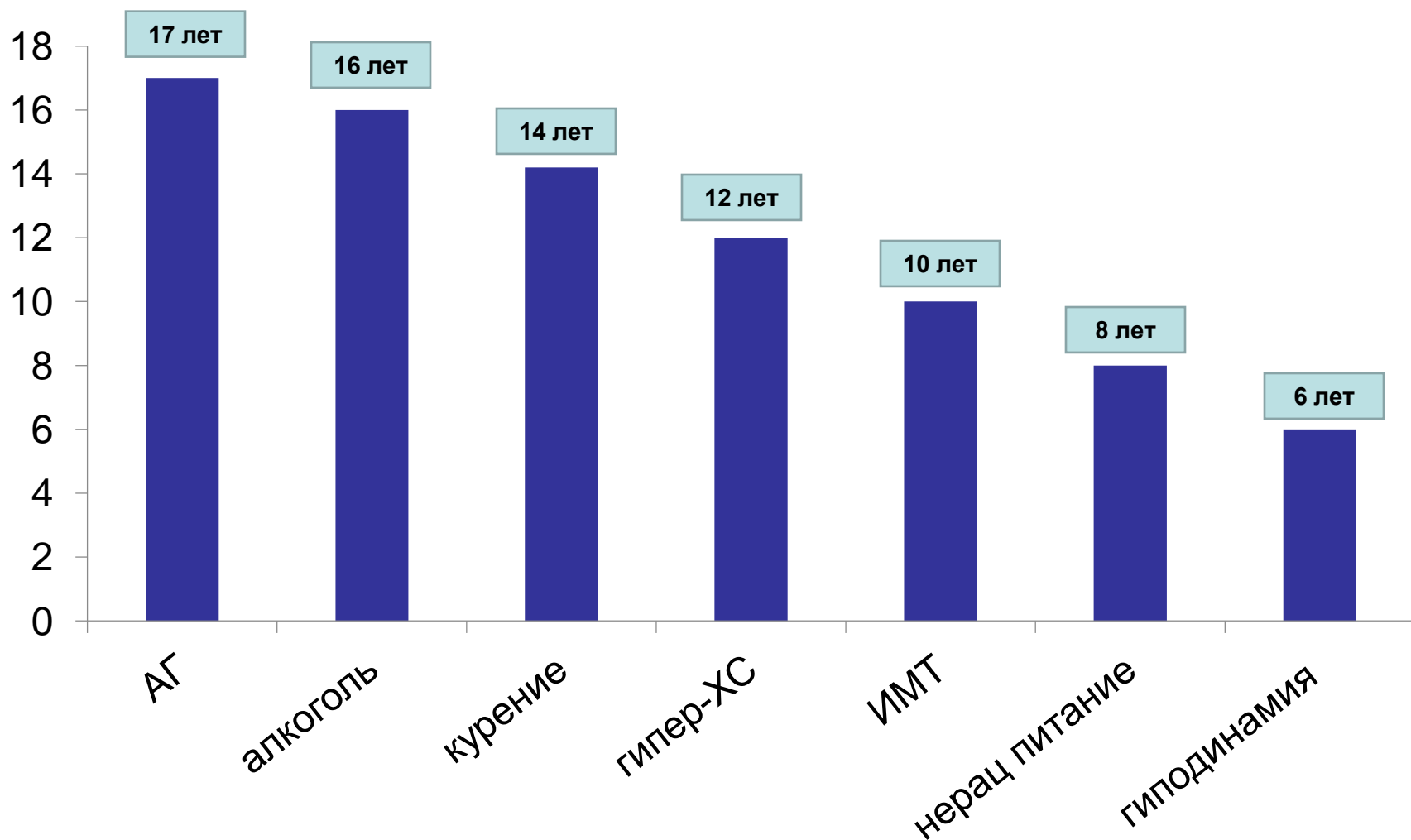
Доцент кафедры терапии Уральского государственного медицинского  
университета

Специалист Свердловского областного центра медицинской профилактики  
Врач-кардиолог высшей категории, к.м.н.

# Факторы, определяющие здоровье человека



# Потерянные годы здоровой жизни, обусловленные факторами риска



# Распространенность основных хронических заболеваний и их факторов риска в РФ

Нозология	Мужчины	Женщины
Артериальная гипертензия	<b>37%</b>	32%
Курение	<b>50%</b>	14%
Эпизоды рискованного употребления алкоголя	<b>30%</b>	10%
Избыточная масса тела	56%	<b>63%</b>
Ожирение	19%	<b>33%</b>
Повышенный холестерин	48%	<b>56%</b>
Диабет и преддиабет	11%	11%
Низкая физическая активность	23%	22%
Депрессия	21%	<b>29%</b>

# 10 условий здорового долголетия

1. Отказ от курения
2. 7-8 часов сна
3. АД < 130/85 мм рт. ст.
4. Индекс массы тела 20-25 кг/м<sup>2</sup>
5. Холестерин < 5 ммоль/л
6. Отказ от алкоголя или эпизодическое употребление малых доз
7. Окружность талии < 80 см у женщин и < 94 см у мужчин
8. Средиземноморская диета (пирамида здорового питания)
9. 150 минут физической активности умеренной интенсивности или 75 мин высокой интенсивности в неделю
10. Навыки релаксации, контроль эмоций



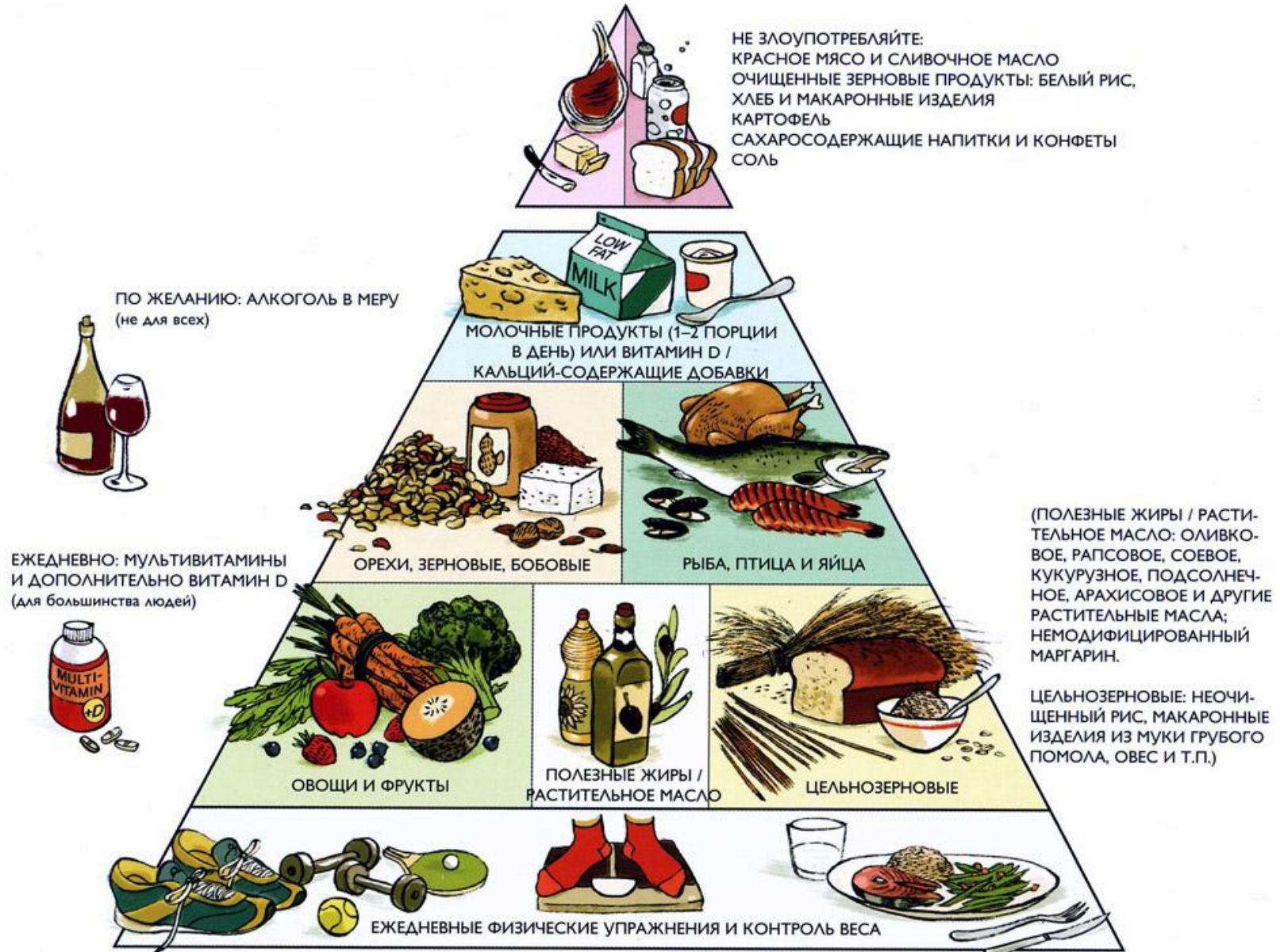
# Скрининговые тесты для раннего выявления заболеваний и их ФР

Заболевания / Состояния	18	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75
АГ	Измерение АД												
Курение	Определение курительного статуса												
Злоупотребление алкоголем	Оценка количества употребляемого алкоголя (анкета AUDIT-C)												
Ожирение	Измерение индекса массы тела и окружности талии												
Депрессия	Выявление симптомов депрессии (анкета PHQ 2)												
СД 2 типа						ГН или ГТТ или HbA1C при ИМТ $\geq 25$ кг/м <sup>2</sup>							
Оценка 10-летнего риска ССЗ						Холестерин/Шкала СС риска SCORE							
Рак шейки матки	Мазок на онкоцитологию с 21 года (+ВПЧ тест с 30 лет)												
Рак молочной железы								Маммография 1 раз в 2 года					
Колоректальный рак								Кал на СК и PPC или КС					
Рак легких (курильщики)									Низкодозная КТ легких				
Остеопороз (женщины)											DXA / FRAX		
Аневризма брюшной аорты (курящие мужчины)											УЗИ брюшной аорты		

ГН – глюкоза плазмы натощак; ГТТ – глюкозотолерантный тест; СК – скрытая кровь; PPC – ректороманоскопия; КС – колоноскопия; DXA – рентгеновская денситометрия; FRAX – калькулятор 10-летнего риска остеопоротических переломов



# Пирамида здорового питания



# ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Используйте растительные масла (оливковое, рапсовое, подсолнечное) для приготовления пищи и для салатов. Избегайте сливочное масло и транс-жиры.



Чем больше овощей и чем они разнообразнее, тем лучше.

(кроме картофеля в любом виде).

Употребляйте в пищу больше разнообразных по виду и цвету фруктов.



**БУДЬТЕ АКТИВНЫ!**

© Harvard University



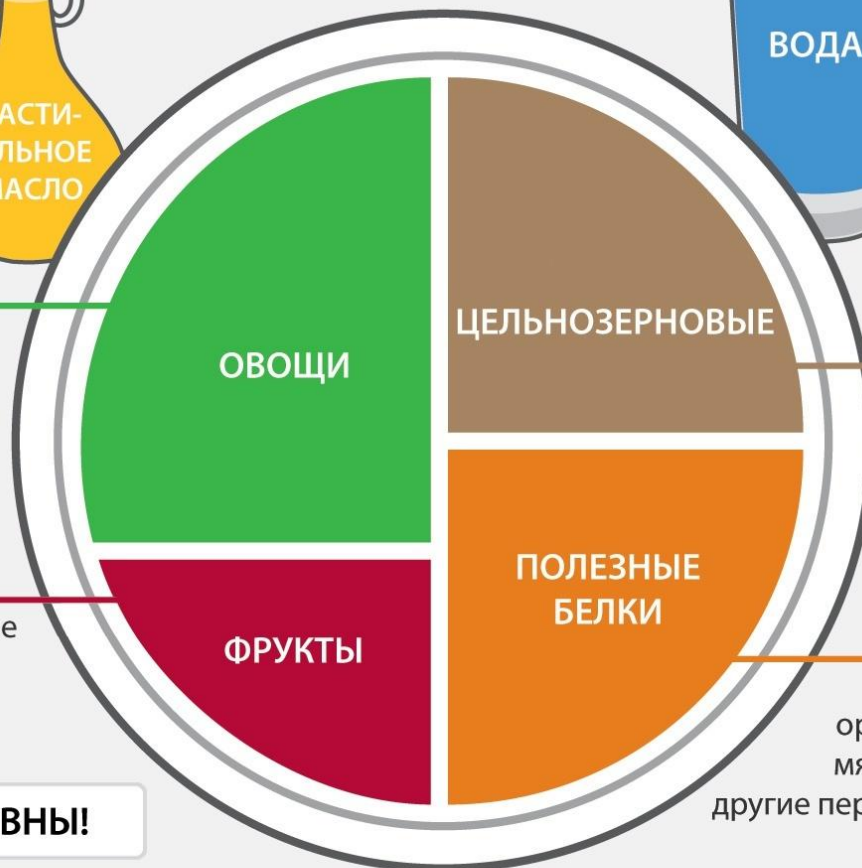
Harvard T.H. Chan School of Public Health  
The Nutrition Source  
[www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)



Пейте воду, чай или кофе (без/или с небольшим количеством сахара). Ограничьте употребление молока (1-2 порций в день) и сока (1 небольшой стакан в день). Избегайте сладкие напитки.

Ешьте разные цельнозерновые продукты (например, хлеб, макароны, цельная пшеница и неочищенный рис). Ограничьте очищенные зерна (например, белый рис и хлеб).

Выбирайте рыбу, птицу, бобы и орехи, ограничьте сыр и красное мясо, избегайте бекон, колбасы и другие переработанные мясные продукты.



Harvard Medical School  
Harvard Health Publications  
[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)







Употребление 1 порции продукта, содержащего холестерин, укорачивает жизнь также как выкуривание 5 сигарет в день на протяжении 15 лет



1 порция овсянки ежедневно



Эквивалентны по  
увеличению  
продолжительности  
жизни



2 горсти орехов в неделю



4 часа лёгкого бега в неделю

# Влияние животного жира на сосуды



На протяжении 4  
часов снижается  
способность  
сосудов  
расширяться

# Какова причина сужения сосудов после употребления животного жира?

- После употребления пищи с высоким содержанием животного жира кровь переполняется бактериальными токсическими веществами, находящимися в животных продуктах
- Продукты с высоким содержанием животного жира, перегруженные бактериями, немедленно вызывают воспаление в сосудах и органах → инфаркт, инсульт, рак

Ghanim H, Abuaysheh S, Ling Sia C, Korzeniewski K, Chaudhuri A, Fernandes-Real JM, Dandona P. Increase in Plasma Endotoxin Concentrations and the Expression of Toll-Like Receptors and Suppressor of Cytokine Signaling-3 in Mononuclear Cells After a High-Fat, High-Carbohydrate Meal. *Diabetes Care* 2009;32:2281–7

Erridge C. The capacity of foodstuffs to induce innate immune activation of human monocytes in vitro is dependent on food content of stimulants of Toll-like receptors 2 and 4. *British Journal of Nutrition* 2011; 105: 15-23

# Употребление мяса и смертность

10-летнее исследование полмиллиона лиц 50-71 года  
(National Institutes of Health, USA)

Лица с наиболее высоким потреблением красного и обработанного мяса имели повышенный риск:

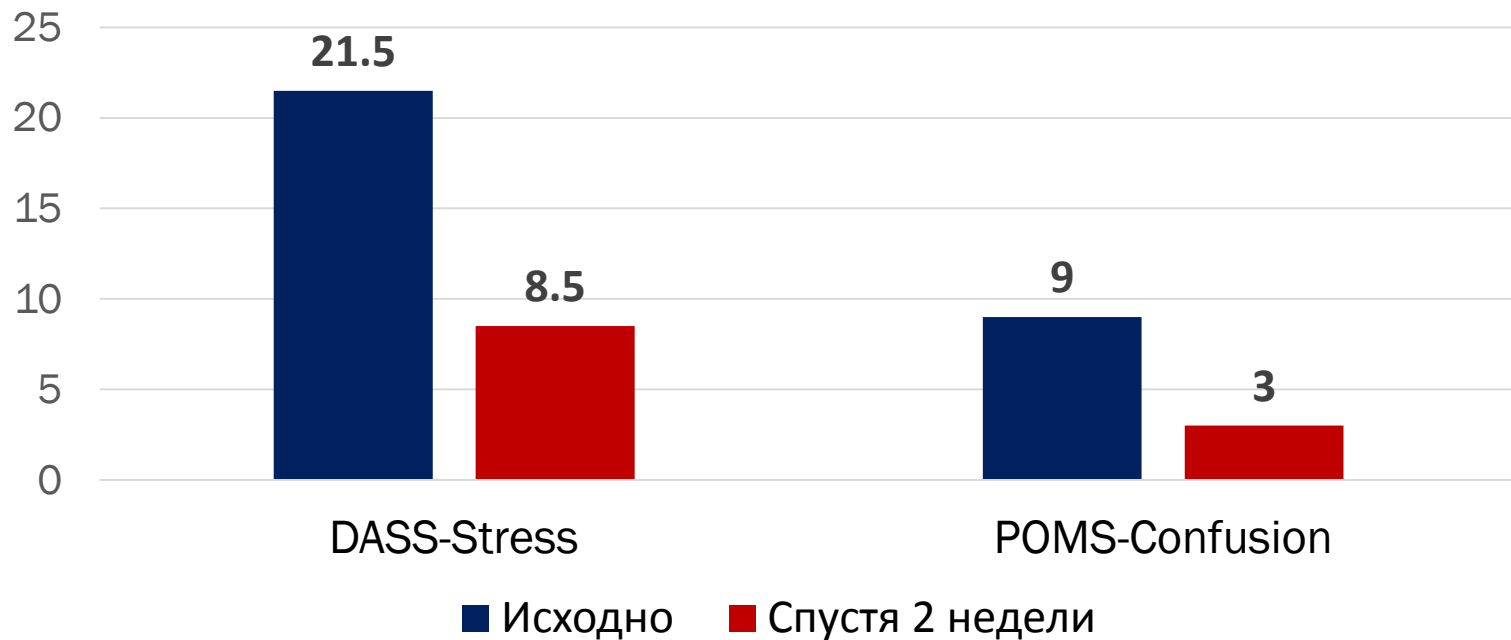
- общей смертности (на 35%)
- смертности от рака (на 30%)
- сердечно-сосудистых заболеваний (на 50%)

Sinha R., Cross A.J., Graubard B.I., Leitzmann M.F., Schatzkin A. Meat Intake and Mortality. A Prospective Study of Over Half a Million People. Arch Intern Med. 2009;169(6):562-571.



# Ограничение мяса улучшает настроение

Динамика настроения после двухнедельного ограничения мяса



- Основной результат - снизилось нервозное возбуждение, тревожность и волнение

Beezhold BL, Johnston CS. Restriction of meat, fish, and poultry in omnivores improves mood: A pilot randomized controlled trial. Beezhold and Johnston Nutrition Journal 2012; 11:9

# Потребление калия (овощи и фрукты), инсульт и ССЗ

- Анализ 11 исследований, 247 510 участников, период наблюдения 5-19 лет
- Результаты – употребление более 1,64 г калия в день:
  - снижает риск инсульта на 21%
  - снижает риск ИБС на 7%
  - снижает общий сердечно-сосудистый риск на 26%

# Продукты, богатые калием



- 1014 мг/100 г



- 500 мг/100 г



- 909 мг/100 г



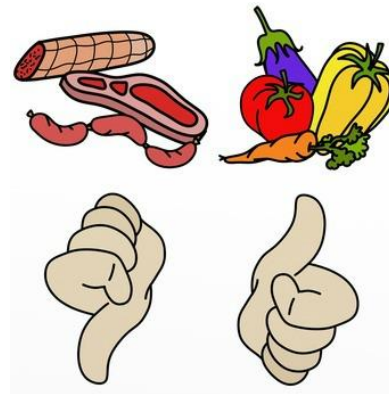
- 370 мг/100 г



- 530 мг/100 г

# Депрессия и особенности питания

- Исследование влияния диеты на симптомы депрессии; 521 участник 21-67 лет
- Основной результат – употребление пищи, богатой овощами, фруктами и грибами ассоциируется со снижением частоты депрессивных состояний (на 44%)



# Лечение депрессии фруктами

## Продукты, богатые серотонином



## Продукты, богатые триптофаном





Потребление алкоголя измеряется стандартными дозами

**Стандартная доза** - это порция алкогольных напитков, содержащая около 10 г или 15 мл чистого спирта

Напиток	Стандартные порции	Напиток	Стандартные порции
Бутылка вина крепостью 14% и объемом 750 мл	8,3	500 мл пива крепостью 4,5%	1,8
Бокал вина крепостью 14% и объемом 175 мл	2	330 мл пива или иного напитка крепостью 5%	1,3
Бутылка напитка крепостью 40% и объемом 700 мл	22	30 мл алкогольного напитка крепостью 42%	1

Число стандартных порций = объем (мл) x крепость (%) x 8 / 10 000

# Скрининг на злоупотребление алкоголем

## AUDIT – C (Alcohol Use Disorders Identification Test)

1. Как часто Вы употребляете напитки, содержащие алкоголь?

<b>(0)</b> Никогда	<b>(1)</b> 1 раз в месяц или реже	<b>(2)</b> 2-4 раза в месяц	<b>(3)</b> 2-3 раза в неделю	<b>(4)</b> 4 или более раз в неделю
--------------------	-----------------------------------	-----------------------------	------------------------------	-------------------------------------

2. Сколько стандартных доз алкогольного напитка Вы обычно выпиваете в день?

<b>(0)</b> 1 или 2	<b>(1)</b> 3 или 4	<b>(2)</b> 5 или 6	<b>(3)</b> От 7 до 9	<b>(4)</b> 10 или более
--------------------	--------------------	--------------------	----------------------	-------------------------

3. Как часто Вы выпиваете 6 или более стандартных доз?

<b>(0)</b> Никогда	<b>(1)</b> реже, чем 1 раз в месяц	<b>(2)</b> 1 раз в месяц	<b>(3)</b> 1 раз в неделю	<b>(4)</b> Каждый день или почти каждый день
--------------------	------------------------------------	--------------------------	---------------------------	--

Мужчины: 4 балла и более – рискованное употребление или алкоголизм

Женщины: 3 балла и более – рискованное употребление или алкоголизм

**Чем выше балл, тем больше риск для здоровья**

# Алкоголь – профилактика ССЗ?

*Регулярно, но немного выпивающие люди живут дольше – миф*

- Влияние регулярного употребления низких доз алкоголя на снижение риска ишемической болезни сердца не подтверждено последними крупными научными исследованиями
- **Регулярное** употребление умеренных и даже низких доз алкоголя ( $\leq 2$  порций в день для мужчин и  $\leq 1$  порции в день для женщин) ассоциируется с **повышенным риском рака полости рта, глотки, пищевода, гортани, прямой кишки, печени, а у женщин также – молочной железы** (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC) study; Million Women Study)
- Дозозависимый эффект алкоголя: чем выше еженедельная доза, тем выше вероятность развития рака, преимущественно пищеварительного тракта
- Профилактической дозы алкоголя не существует

Не следует употреблять более  
1 порции в день

Эпизодически!



# Вспышки гнева и здоровье



- После вспышки гнева повышается риск  
инфаркта – в 5 раз  
инсульта – в 4 раза  
кровоизлияния в мозг – в 6 раз  
аритмии – в 3 раза





# Важно научиться справляться со стрессом

- Находить время, чтобы расслабиться, даже если это будут всего 10 минут
- Начинать и заканчивать день чем-либо приятным
- Дышать животом, когда волнуетесь

Эффективный метод релаксации при стрессовой ситуации – брюшное дыхание



# Увеличение физической активности

- Регулярная динамическая физическая активность умеренной интенсивности, по крайней мере, 3-4 раза в неделю (ходьба, велотренажер).
- Продолжительность нагрузки в среднем должна составлять 40 минут.
- Приём каких-либо витаминов не рекомендуется.

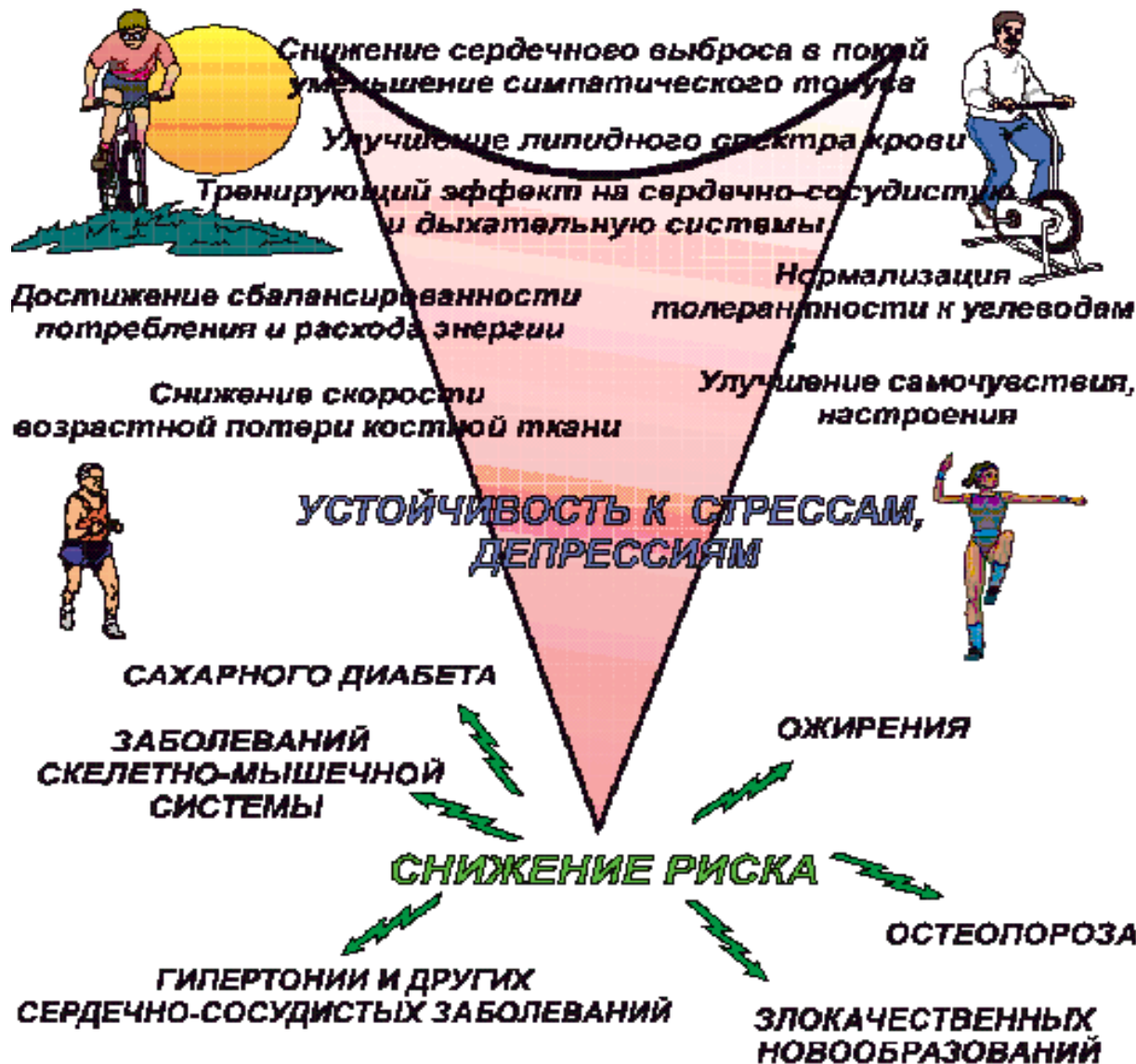




# Преимущества физической активности



## Влияние регулярной физической активности на здоровье



# Как узнать, есть ли избыточный вес

Индекс массы тела рассчитывается по формуле:

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост (м)}^2}$$

Например, вес – 60 кг,

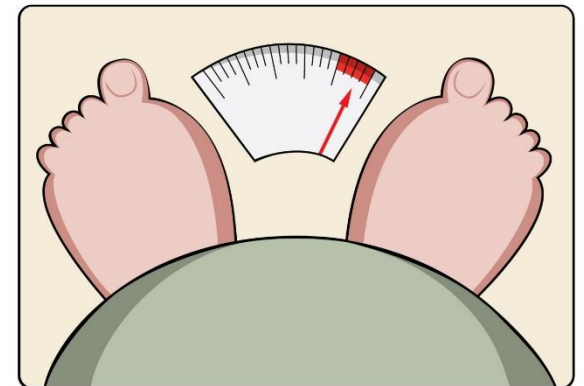
рост – 1 м 60 см

$$\text{ИМТ} = 60 / 1,6^2 = 23,4 \text{ кг/м}^2$$



# Оценка индекса массы тела

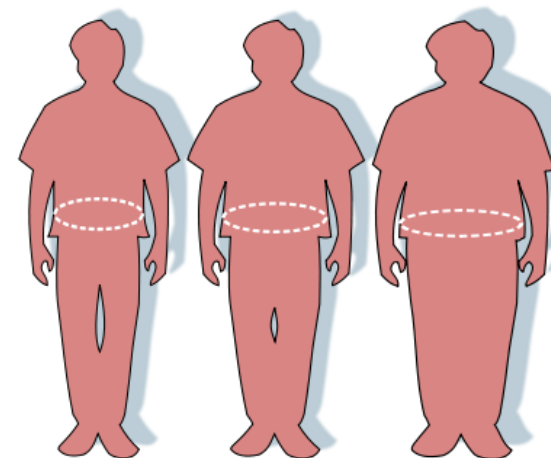
- Норма – **18,5–24,9 кг/м<sup>2</sup>**
- 25–29,9 кг/м<sup>2</sup> – избыточная масса тела
- $\geq 30$  кг/м<sup>2</sup> – ожирение:
  - 30–34,9 – 1 степень
  - 35–39,9 – 2 степень
  - 40 и выше – 3 степень



# Измерение окружности талии

Окружность талии	Мужчины	Женщины
Нормальная	Менее 94 см	Менее 80 см
Большая	94 – 102 см	80 – 88 см
<b>Очень большая</b>	<b>Более 102 см</b>	<b>Более 88 см</b>

**Абдоминальное ожирение** (окружность талии более 102 см у мужчин и более 88 см у женщин) является значимым маркером высокого риска сердечно-сосудистых заболеваний и диабета 2 типа.



# Последствия ожирения

Болезнь суставов

Ограничение  
физической  
активности и  
выносливости

Артериальная  
гипертония

Остановки дыхания  
во сне

Сердечно-сосудистые  
заболевания

Сахарный диабет

Рак толстой кишки,  
предстательной железы,  
желчного пузыря,  
молочной железы,  
матки, яичников

**Ожирение**

Повышенный уровень  
холестерина

Камни в желчном пузыре и  
жировая дистрофия печени



**Количество  
калорий в пище**

**=**

**Энергетические  
затраты**



- Регулярные превышения суточной калорийности пищи над энерготратами на 200 ккал в день увеличивают количество жира на 10-20 г в день, за год количество жира может увеличиться на 3,6-7,2 кг



- «Переедание» - не «обжорство», а превышение калорийной ценности пищи над энерготратами организма

# Соотношение калорийности продуктов и энерготрат

Продукты	Можно потратить при следующих видах деятельности						
	Сон	Покой	Делопроиз-водство	Дом. работа	Спокойная ходьба	Быстрая ходьба	Бег
Молоко	2ч20м	2ч	1ч10м	1ч	40м	24м	20м
Творог жирный (100 г)	5ч	3ч30м	2ч15м	2ч	1ч10м	45м	37м
Творог нежирный (100 г)	1ч40м	1ч20м	50м	40м	27м	17м	14м
Сыр твёрдый (100 г)	7ч	5ч30м	3ч30м	3ч	2ч	1ч10м	1ч
Мороженое (100 г)	5ч	3ч40м	2ч24м	2ч	1ч15м	48м	40м
Картофель (средний)	1ч40м	1ч15м	50м	40м	26м	16м	14м
Фрукт (средний)	1ч	45м	30м	25м	16м	10м	8м
Сок, компот (1 стакан)	3ч	2ч20м	1ч30м	1ч15м	47м	30м	25м
Бутерброд (средний)	3ч	2ч20м	1ч30м	1ч15м	50м	30м	25м
Говядина готовая (100г)	5ч	3ч50м	2ч30м	2ч	2ч20м	50м	40м
Готовая рыба нежирная (100 г)	2ч	1ч30м	1ч	50м	30м	20м	15м
Свинина готовая (100 г)	10ч	7ч40м	5ч	4ч10м	2ч40м	1ч40м	1ч25м
Куры готовые (100 г)	3ч	2ч20м	1ч30м	1ч15м	47м	30м	25м
Шоколад (100 г)	11ч	9ч	6ч	5ч	3ч	2ч	1ч40м
Пирожное	12ч	10ч	6ч15м	5ч10м	3ч	2ч	1ч40м
Варенье (1 ч.л.)	36м	30м	18м	15м	9м	6м	5м
Колбаса варёная (100 г)	5ч	4ч	2ч30м	2ч10м	1ч20м	50м	45м
Колбаса сырокопчёная (100 г)	10ч	7ч40м	5ч	4ч10м	2ч40м	1ч40м	1ч25м
Яйцо	1ч15м	1ч10м	45м	40м	25м	15м	12м
Хлеб (кусок)	1ч	45м	30м	25м	16м	10м	8м

# Что я делаю не так?

- Основной объем пищи съедается в вечернее время
- Нерегулярные приемы пищи
- Переедание
- Употребление стимулирующих аппетит блюд
- Слишком большие порции
- Прием пищи под воздействием эмоций (стресс, скука)
- Многочисленные «перекусы»
- Отсутствие «голодных» промежутков времени в течение суток, периодов, когда человек не принимает пищу
- Пропуск приемов пищи
- Прием избытка калорий с жидкой пищей
- Отвлекающие занятия во время еды
- Прием пищи вне дома

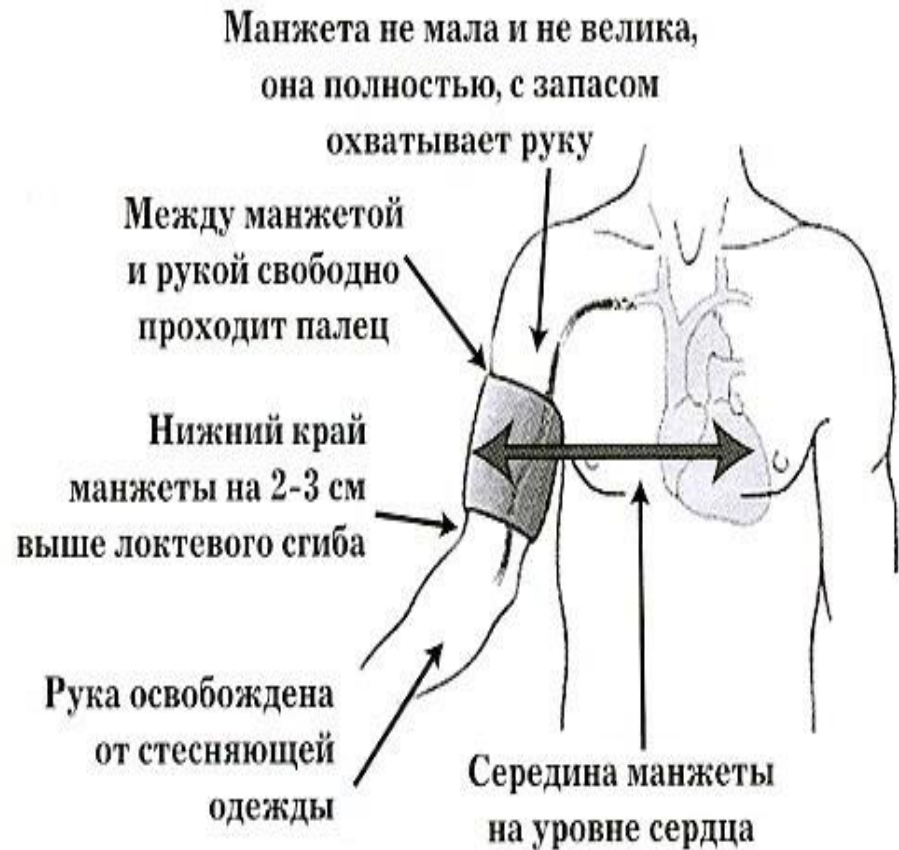


# Артериальное давление

У здорового человека АД рекомендуется измерять, по крайней мере, 1 раз в 2 года начиная с возраста 18 лет



# Правильное измерение артериального давления



# О чем говорят результаты измерения АД?

Интерпретация	Систолическое АД	Диастолическое АД
Нормальное	Менее 120	Менее 80
Предгипертония	120–139	80–89
Гипертония умеренная	140–159	90–99
Гипертония высокая	160 или выше	100 или выше



# Кому нужно определять сердечно-сосудистый риск

- Всем мужчинам и женщинам с 40 лет

# Повышенный риск ССЗ

- Семейный анамнез ССЗ у мужчин до 55 лет, у женщин до 65 лет
- Курение
- Сахарный диабет
- Артериальная гипертензия
- Ожирение (индекс массы тела  $\geq 30$  кг/м<sup>2</sup>)

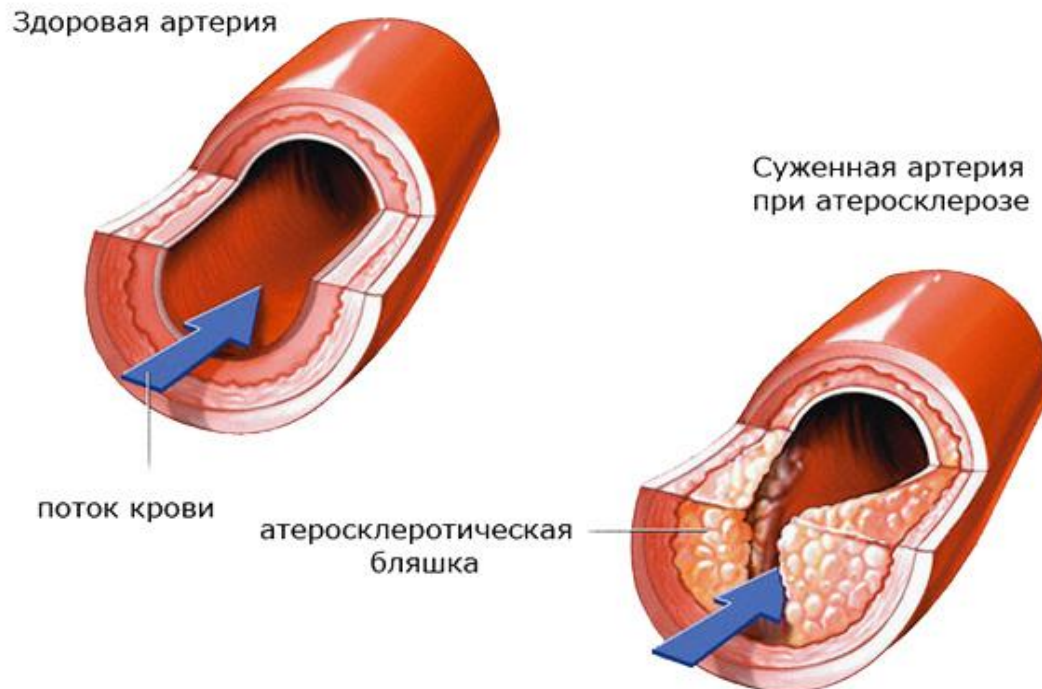
# Дислипидемия

## Нарушение липидного обмена

- ↑ общего холестерина  $\geq 5$  ммоль/л
- ↑ ХС ЛПНП («плохой холестерин»)  $\geq 3$  ммоль/л
- ↓ ХС ЛПВП («хороший холестерин»)  
муж  $< 1$ ; жен  $< 1,2$  ммоль/л
- Коэффициент атерогенности  
 $\text{ОХС/ХС ЛПВП} > 5$

# Дислипидемия

- Избыток холестерина в крови откладывается в сосудах и вызывает их сужение → нарушение питания органа → закупорка сосуда, питающего сердце (инфаркт) или мозга (инсульт)



# Как часто исследовать холестерин

- При нормальных показателях (холестерин  $< 5$ ) – 1 раз в 5 лет
- При пограничных показателях – ежегодно
- При повышенном уровне холестерина – обратиться к врачу
- Первый и важный шаг при повышенном уровне холестерина – рациональное питание, увеличение физической активности, отказ от курения

# Пути снижения уровня холестерина

- Ограничение потребления с пищей (исключить красное мясо)
- Выведение из кишечника (пектин, клейковина овощей, фруктов, зерновых)
- Снижение образования в печени (статины)



# The Absolute CVD Risk/Benefit Calculator

## Framingham

Heart attacks + angina/coronary insufficiency + heart failure + strokes + intermittent claudication

## QRISK<sup>®</sup>2-2014

Heart attacks + strokes

## ACC/AHA ASCVD

CHD death + nonfatal heart attacks + fatal/nonfatal strokes

### Age

years

### Gender

Male  Female

### Smoker

Yes  No

CVD risk is reversed after 5-10 years of no smoking

### Diabetes

Yes  No

### Systolic Blood Pressure

mmHg

Enter present blood pressure regardless of treatment

Enter present blood pressure regardless of treatment

120 mmHg is used for baseline risk

On treatment for BP  Yes  No

Click YES if taking blood pressure medication  
Only applies if SBP is greater than 120 mmHg

### Total Cholesterol

mmol/L

Cholesterol should be prior to drug treatment  
3 mmol/L is used for baseline risk.  
[Click to change to mg/dL.](#)

### HDL Cholesterol

mmol/L

HDL should be prior to drug treatment  
1.3 mmol/L is used for baseline risk.

Family History of CVD  Yes  No

Angina or heart attack in a 1<sup>st</sup> degree relative < 60 yrs

Chronic Kidney Disease  Yes  No

Atrial Fibrillation  Yes  No

Rheumatoid Arthritis  Yes  No

### Relative Benefit: 0%

Benefit often has *nothing* to do with the effect on the surrogate marker. At present, you can only select one intervention at a time.

Physical Activity

Mediterranean Diet vs Low fat

Vitamin/Omega-3 supplements

BP meds (not atenolol/doxazosin)

Low-mod intensity statins

High intensity statins

Fibrates

Niacin

Ezetimibe

Metformin

Sulfonylureas

Insulins

Glitazones

GLPs

DPP-4s

Meglitinides

SGLT2

Smoking Cessation

ASA

[Benefit Estimate Details](#)

### Height

cm

### Weight

kg

### BMI

BMI of 25 kg/m<sup>2</sup> for baseline risk

### Family History of Early CHD

%

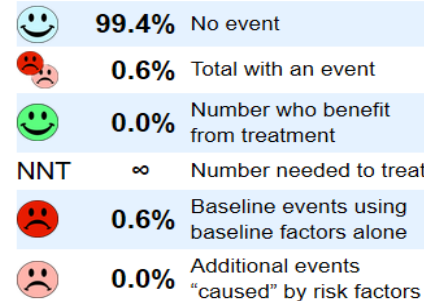
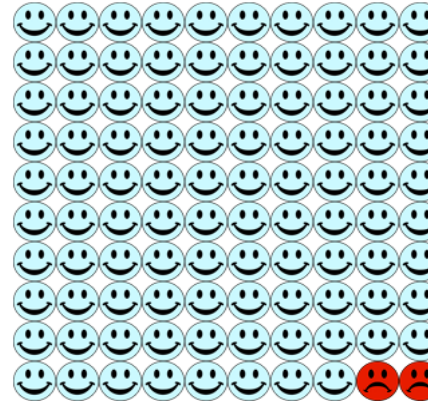
The amount of additional risk (relative increase in risk) conferred from a family member to a patient depends on: (1) how close a relative, (2) age of a relative, (3) number of affected family members.

If mother (< 65 yrs) increase risk 60%

If father (< 55 yrs) increase risk 75%

### Risk Time Period

#### 10 years



As with all risk calculators, calculated risk numbers are +/- 5% at best. [More information.](#)

<http://chd.bestsciencemedicine.com/calc2.html>








# The Absolute CVD Risk/Benefit Calculator

## Risk Time Period

10 years



-  **58.6%** No event
-  **41.4%** Total with an event
-  **0.0%** Number who benefit from treatment
- NNT  $\infty$  Number needed to treat
-  **20.7%** Baseline events using baseline factors alone
-  **20.7%** Additional events "caused" by risk factors

## Calculation Details

- **Risk calculation method:** Framingham

---

- **Age:** 52 years
- **Gender:** Male
- **Smoker:** No
- **Diabetes:** No
- **Systolic Blood Pressure:** 150 mmHg
- **On treatment for BP:** Yes
- **Total Cholesterol:** 5.5 mmol/L
- **HDL Cholesterol:** 0.9 mmol/L
- **Family History of Early CHD:** 75% additional risk

Report generated by  
<http://cvdcalculator.com>

# Framingham

Heart attacks + angina/coronary insufficiency + heart failure + strokes + intermittent claudication

# QRISK<sup>®</sup>2-2014

Heart attacks + strokes

# ACC/AHA ASCVD

CHD death + nonfatal heart attacks + fatal/nonfatal strokes

Age

52 years

Gender

Male  Female

Smoker

Yes  No

CVD risk is reversed after 5-10 years of no smoking

Diabetes

Yes  No

Systolic Blood Pressure

150 mmHg

Enter present blood pressure regardless of treatment

Relative Benefit: **25%**

Benefit often has *nothing* to do with the effect on the surrogate marker. At present, you can only select one intervention at a time.

**Physical Activity**

Harm Of Intervention

Potential for activity-related injury

Additional Benefits

- o Less depression
- o Improves sleep quality
- o Improves OA pain and function

**Mediterranean Diet vs Low fat**

Risk Time Period

**10 years**



	<b>58.6%</b>	No event
	<b>31.0%</b>	Total with an event
	<b>10.3%</b>	Number who benefit from treatment
<b>NNT</b>	<b>10</b>	Number needed to treat
	<b>20.7%</b>	Baseline events using baseline factors alone
	<b>10.3%</b>	Additional events "caused" by risk factors

# The Absolute CVD Risk/Benefit Calculator

Risk Time Period

10 years



	<b>58.6%</b>	No event
	<b>29.0%</b>	Total with an event
	<b>12.4%</b>	Number who benefit from treatment
NNT	<b>8</b>	Number needed to treat
	<b>20.7%</b>	Baseline events using baseline factors alone
	<b>8.3%</b>	Additional events "caused" by risk factors

Calculation Details

- **Risk calculation method:** Framingham

---

- **Age:** 52 years
- **Gender:** Male
- **Smoker:** No
- **Diabetes:** No
- **Systolic Blood Pressure:** 150 mmHg
- **On treatment for BP:** Yes
- **Total Cholesterol:** 5.5 mmol/L
- **HDL Cholesterol:** 0.9 mmol/L
- **Family History of Early CHD:** 75% additional risk

---

- **Mediterranean Diet vs Low fat, Relative Benefit:** 30%
- **Mediterranean Diet vs Low fat, Harm Of Intervention:** No real harms

Report generated by  
<http://cvdcalculator.com>

# Характеристики людей, которым не грозят ССЗ

**0 3 5 140 5 3 0**

**0** Не курят

**3** Ходят по 3 км в день или занимаются умеренной ФН по 30 мин в день

**5** Употребляют 5 порций овощей и фруктов в день

**140** Имеют уровень САД менее 140 мм рт. ст.

**5** Общий холестерин крови менее 5 ммоль/л

**3** Уровень ХС ЛПНП менее 3 ммоль/л

**0** Не страдают избыточным весом и диабетом

# ePSS Electronic Preventive Services Selector

Онлайн инструмент индивидуального выбора скрининговых обследований

<http://epss.ahrq.gov/ePSS/search.jsp>

Агентство по исследованиям  
здравоохранения и качеству медицинской  
помощи (США)



Agency for Healthcare Research and Quality  
Advancing Excellence in Health Care



# Формула здоровья



**0**  
сигарет



**5**  
порций овощей и  
фруктов в день



**10**  
минут тишины или  
релаксации в день



**30**  
индекс массы тела  
< 30 кг/м<sup>2</sup>



**150**  
минут физической  
активности в неделю  
(например, быстрая  
ходьба)



