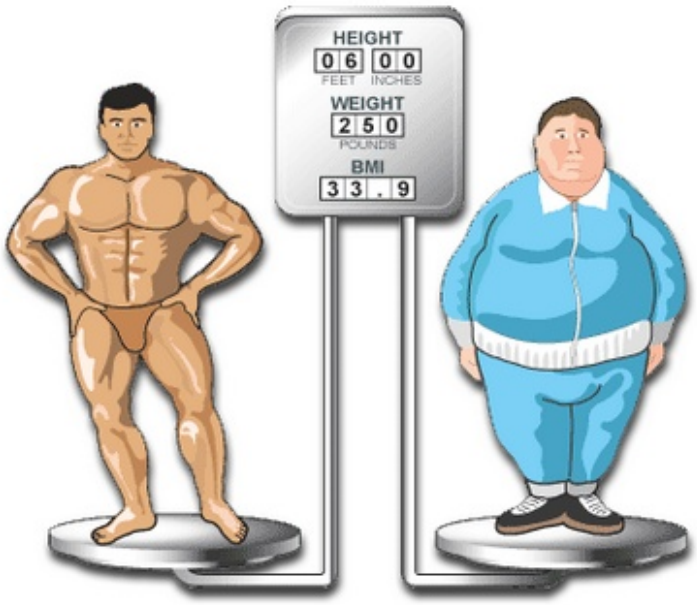

От излишнего веса страдают 39% россиян. Из них более половины ничего не делают, чтобы избавиться от жира. Только 4% процента знают, что имеют более 20 кг избытка; 8% признают избыток 11-20 кг; 17% - 5-10 кг; 10% - меньше 5 кг. 57% считают, что не имеют лишнего веса. Проведенное Фондом общественного мнения (ФОМ) исследование указывает, что, несмотря на знание об имеющимся избытке, веса наши сограждане не мотивированны на его снижение. Редакция «Российского журнала эндокринологии, диабетологии и метаболизма» РДА напоминает, что наиболее используемым и объективным фактором оценки массы тела является с одной стороны биоимпедансометрия для измерения массы жировой ткани в организме и упрощенный расчет Индекса Массы Тела (ИМТ). ИМТ рассчитывает как дробь, где в числителе – вес тела в килограммах; а в знаменателе - рост человека в метрах, возведенный в квадрат. Нормальным считается ИМТ от 20 до 25 кг/м^2. Желаем уложиться в интервал!