

Как измерить количество подкожного жира?

Автор: www.takzdorovo.ru
07.01.2012 05:33 -



В борьбе за стройность всегда важно знать, насколько эффективно идет процесс похудения.

Можно измерять талию сантиметром, можно натягивать старые любимые джинсы – методы у всех свои.

Однако всегда важно знать, за счет какого компонента — жировой ткани или мышц — происходит уменьшение объема и снижение массы тела.

В некоторых фитнес-центрах за дополнительную плату предлагается определить **процентное содержание жировой ткани** в организме при помощи высокотехнологичных приборов. Они дают довольно точный результат. Но приблизительные значения можно получить и в домашних условиях, причем совершенно бесплатно.

Как мерить?

Встаньте ровно, выпрямите спину. Захватите кожно-жировую складку чуть ниже пупка горизонтально – большой палец сверху, указательный снизу.

Приложите линейку горизонтально, упираясь ее концом в живот, и измерьте толщину складки в миллиметрах. Затем найдите полученное значение в приведенной ниже таблице, учитывая свой возраст.

Содержание жировой ткани в организме женщин (в процентах)

Как измерить количество подкожного жира?

Автор: www.takzdorovo.ru
07.01.2012 05:33 -

Подкожно-жировая складка, мм			
18-29 лет		30-39 лет	40-49 лет
15	10,5	—	—
20	14,1	17	19,8
25	16,8	19,4	22,2
30	19,5	21,8	24,5
35	21,5	23,7	26,4
40	23,4	25,5	26,2
45	25	26,9	29,6
50	26,5	28,2	31
55	27,8	29,4	32,1
60	29,1	30,6	33,2
65	30,2	31,6	34,1
70	31,2	32,5	35
75	32,2	33,4	35,9
80	33,1	34,3	36,7
85	34	35,1	37,5

Как измерить количество подкожного жира?

Автор: www.takzdorovo.ru
07.01.2012 05:33 -

90	34,6	35,8	38,1
95	35,6	36,5	39
100	36,4	37,2	39,7
105	37,1	37,9	40,4
110	37,8	38,6	41
115	38,4	39,1	41,5
120	39	39,6	42
125	39,6	40,1	42,5
130	40,2	40,6	43
135	40,8	41,1	43,5
140	41,3	41,6	44
145	41,8	42,1	44,5
150	42,3	42,6	45
155	42,8	43,1	45,4
160	43,3	43,6	45,8

Как измерить количество подкожного жира?

Автор: www.takzdorovo.ru
07.01.2012 05:33 -

165	43,7	44	46,2
170	44,1	44,4	46,6
175	44,4	44,8	47
180	44,7	45,2	47,4
185	45	45,6	47,8
190	45,3	45,9	48,2
195	45,5	46,2	48,5
200	45,5	46,5	48,8
205	45,8	46,8	49,1
210	46	47,1	49,4

Содержание жировой ткани в организме мужчин (в процентах)

Подкожно-жировая складка, мм	18-29 лет	30-39 лет	40-49 лет
15	4,8	—	—
20	8,1	12,2	12,2
25	10,5	14,2	15

Как измерить количество подкожного жира?

Автор: www.takzdorovo.ru
07.01.2012 05:33 -

30	12,9	16,2	17,7
35	14,7	17,7	19,6
40	16,4	19,2	21,4
45	17,7	20,4	23
50	19	21,5	24,6
55	20,1	22,5	25,9
60	21,2	23,5	27,1
65	22,2	24,3	28,2
70	23,1	25,1	29,3
75	24	25,9	30,3
80	24,8	26,6	31,2
85	25,5	27,2	32,1
90	26,2	27,8	33
95	26,9	28,4	33,7
100	27,6	29	34,4

Как измерить количество подкожного жира?

Автор: www.takzdorovo.ru
07.01.2012 05:33 -

105	28,2	29,6	35,1
110	28,8	30,1	35,8
115	29,4	30,6	36,4
120	30	31,1	37
125	30,5	31,5	37,6
130	31	31,9	38,2
135	31,5	32,3	38,7
140	32	32,7	39,2
145	32,5	33,1	39,7
150	32,9	33,5	40,2
155	33,3	33,9	40,7
160	33,7	34,3	41,2
165	33,7	34,6	41,6
170	34,5	34,8	42
175	34,9	35	42,4
180	35	35,2	42,8

Как измерить количество подкожного жира?

Автор: www.takzdorovo.ru
07.01.2012 05:33 -

185	35,6	35,4	43
190	35,9	35,6	43,3

Насколько метод точен?

«У этой таблицы есть недостатки, — говорит Алексей Корочкин, научный сотрудник кафедры ЛФК и спортивной медицины РГМУ. — Во-первых, табличные значения все-таки **усреднены**, и они могут сильно варьироваться у людей одного возраста и пола. Во-вторых, точно измерить толщину жировой складки в домашних условиях не очень просто».

Когда метод пригодится?

Обычно рамки здорового веса принято рассчитывать при помощи формулы **индекса массы тела** (ИМТ). Но полученное значение не всегда отражает реальную картину.

Повышенный ИМТ может наблюдаться у людей с развитой мускулатурой, а нормальный — у неспортивного человека с хрупким телосложением и приличными жировыми запасами.

Для более точного определения своего состояния лучше оценивать **сразу два показателя** — ИМТ и процентное содержание жира в организме.

Например, если при снижении ИМТ процент жира остается неизменным — похудение идет за счет уменьшения мышечной массы, что можно назвать истощением организма. Если же ИМТ повышается, изменение процента жира покажет, за счет чего увеличивается вес — растет мышечная масса, или откладываются

Как измерить количество подкожного жира?

Автор: www.takzdorovo.ru
07.01.2012 05:33 -

жировые запасы.

По мнению Корочкина, такой метод расчетов подойдет тем, кто регулярно тренируется для снижения веса. В данной ситуации важно не точное знание веса, ИМТ и процента жира в организме, а **изменение этих значений в динамике**.

«Даже если есть погрешность в таблице или ваших измерениях, — замечает Корочкин, — динамика изменения значений покажет, в правильном ли направлении вы двигаетесь».

Как оценить процент жира

Относительное содержание жировой ткани в организме женщин (в процентах)

Характеристика	Возраст, лет			
18–29	30–39	40–49	50–59	
Очень низкое	<16	<17	<18	
Низкое	16–19	17–20	18–21	
Оптимальное	20–28	21–29	22–30	
Умеренное высокое	29–31	30–32	31–33	

Относительное содержание жировой ткани в организме мужчин (в процентах)

Характеристика	Возраст, лет			
18–29	30–39	40–49	50–59	

Как измерить количество подкожного жира?

Автор: www.takzdorovo.ru
07.01.2012 05:33 -

Очень низкое	<11	<12	<14
Низкое	11–13	12–14	14–16
Оптимальное	14–20	15–21	17–23
Умеренное высокое	21–23	22–24	22–26

Если жира слишком мало?

Пониженное содержание жира в организме – повод не для гордости, а для пересмотра рациона.

Недостаток жировой ткани в организме нарушает работу эндокринной системы. В таком случае у женщин могут прекратиться менструации и появиться ранние признаки остеопороза – заболевания, при котором кости теряют кальций и становятся очень хрупкими.

Кроме того, если совсем пропадает жировая прослойка в районе поясницы и бедер, защиты от холода лишаются почки и органы репродуктивной системы. При переохлаждении женщина рискует обзавестись воспалительными процессами в органах малого таза.

Если жира слишком много?

Слишком высокий процент жира в организме свидетельствует о повышенном риске развития сердечно-сосудистых заболеваний и болезней обмена веществ, например, гипертонической болезни и диабета второго типа.

Особенно опасно и для мужчин, и для женщин так называемое абдоминальное ожирение – отложение запасов жира в районе талии. Оно увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний в пять раз.

Реальный повод для тревоги появляется тогда, когда обхват талии у мужчин превышает 102, а у женщин – 88 сантиметров.

Самое важное

Измерение относительного содержания жира в организме возможно и в домашних условиях. Оно не очень точное, зато позволяет в динамике проследить, как и за счет чего идет потеря веса. Но не стоит увлекаться потерей жировой массы – она важна для нормальной работы организма.