



Новое исследование показало, что почти 1/4 американских женщин с избыточным весом считают свой вес нормальным, и наоборот около 1/6 женщин с нормальным весом считают себя слишком полными.

Результаты исследования опубликованы в декабрьском номере журнала *Obstetrics & Gynecology* (Акушерство и гинекология),

автор работы доктор Mahbubur Rahman, доцент кафедры акушерства и гинекологии в Университете Техасского медицинского отделения (UTMB) в Галвестон, и доктор Abbey Berenson, профессор акушерства, гинекологии и педиатрии, заведующий Отделением детской и подростковой гинекологии.

Для своих исследований Rahman и Berenson оценили восприятие веса и связанное с весом поведение у 2224 женщин, посещающих одну из пяти финансируемых государством репродуктивных клиник Техаса в период с августа 2008 года по март 2010 года.

Женщин в возрасте между 18 и 25 заполняли анкеты, в которых спрашивалась их оценка собственного здоровья, тела, поведения Rahman и Berenson могли сравнить ответы женщин с фактическими данными, указанными при поступлении в клинику.

Исследователи использовали стандартные значения ИМТ: норма (18,5 - 24,9), избыточная масса тела (25 - 29,9) и ожирение (30 и выше). (ИМТ - индекс массы тела, который представляет собой отношение веса человека в килограммах к квадрату роста в метрах).

На основании ответов женщин на вопросы и объективными данными Rahman и Berenson разделили результаты на четыре категории:

- Не воспринимающие избыточный вес: это были женщины, чей фактический ИМТ

классифицируется как избыточный вес, а по ответам, они считали свой вес нормальным.

- Фактически воспринимающие избыточный вес: женщины, которые на самом деле имели избыточный вес, а также считали себя таковыми.
- Не воспринимающие нормальный вес: женщины, чей вес был в норме, но они считали его избыточным.
- Фактически воспринимающие нормальный вес: женщины, которые имели нормальный вес и считали вес нормальным или недостаточным.

Результаты показали, что 1162 (52%) женщины имели избыточный вес, и 23% из них его не воспринимали.

Среди 1062 (48%) женщин, имевших нормальный вес, 16% его не воспринимали: то есть они считали свой вес избыточным.

Rahman и Berenson также обнаружили, что женщины с высшим образованием реже не воспринимали свой вес, как и те, кто использует Интернет.

Rahman и Berenson пришли к выводу, что:

«Заблуждение по поводу своего веса распространено среди женщин репродуктивного возраста как с избыточной массой тела, так и с нормальным весом».

Они полагают, что врачи должны принимать во внимание то, как их пациенты воспринимают свой вес, давая им советы об управлении весом.

Некоторые эксперты полагают, это исследование показывает важность правильного восприятия своего веса по той причине, что, если мы думаем, что не страдаем избыточным весом, мы менее вероятно будем что-либо делать для его снижения.

Keri Gans, представитель Американской диетической ассоциации, сказала HealthDay, что женщины с нормальным весом, которые считают его избыточным, также могут быть в опасности, если будут пытаться сбросить вес без необходимости.

Она сказала, что все женщины должны быть осведомлены о «нормальном» весе, им

необходимо следить за изменениями веса не только путем регулярного взвешивания, но и по другим признакам, таким как чувство тесноты одежды.

Rahman считает, что заблуждение полных женщин по поводу своего веса является причиной роста ожирения в Америке. *«Они везде видят людей с избыточным весом, и это становится новой нормой для них*», сказал он.

Он сказал, что эта тенденция будет только продолжаться, если не произойдет быстрых изменений в мышлении людей.