**Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний**

Питание

Здоровое питание позволяет снизить риск развития ССЗ. Общие рекомендации по здоровому питанию сводятся к следующему:

* Разнообразное питание;
* Увеличение употребления фруктов, овощей, хлеба грубого помола, рыбы(особенно жирной), постного мяса, обезжиренных молочных продуктов;
* Заменить насыщенные жиры малонасыщенными и полиненасыщенными жирами (овощи и морские продукты) и снизить общее потребление жира до <30%калорийиности пищи;
* Калорийность пищи не должна вызывать увеличение массы тела;
* При повышении АД-ограничить потребление соли.

Избыточная масса тела и ожирение

 Установлено, что жировая ткань, особенно висцеральная,-это метаболический активный эндокринный орган, который синтезирует и выделяет в кровь различные вещества, участвующие а регуляции работы сердечно-сосудистой системы. Увеличение массы тела сопровождается повышением общей и сердечно-сосудистой заболеваемости и смертности, что частично опосредуется увеличением АД и уровня холестерина, и развитием сахарного диабета.

Больным ожирением(ИМТ ≥ 30кг/м2),а также пациентам с избыточной массой тела(ИМТ 25-29,9 кг/м2)рекомендуется её снижение .Мужчинам с окружностью талии 94-102 см и женщинам с окружностью талии 80-88 см рекомендуется избегать дальнейшего увеличения массы тела. Если окружность талии превышает 102 см у мужчин и 88 см у женщин, то рекомендуется худеть.

Ограничение калорийности пищи и регулярные физические нагрузки—основа контроля массы тела. Распределение жировой ткани может иметь большее значение для сердечно-сосудистого риска чем масса тела. Висцеральное ожирение тесно ассоциируется с метаболическим синдромом и сердечно-сосудистым риском.