

4.3.2025



Svetový deň **OBEZITY**

Heslo kampane 2025: „Zmena systémov - zdravší život“

Obezita je chronické metabolické ochorenie, ktoré sa vyznačuje zvýšeným ukladaním telesného tuku. Za obézneho sa považuje každý dospelý muž, u ktorého tuk tvorí viac než 25 %, a zároveň každá dospelá žena, u ktorej tuk tvorí viac než 30 % z celkového telesného zloženia. K prírastku telesnej hmotnosti a tiež k obezite dochádza v dôsledku nerovnováhy medzi príjmom a výdajom energie.

ENERGETICKÝ PRÍJEM PREVYŠUJÚCI ENERGETICKÉ NÁROKY ORGANIZMU VEDIE K OBEZITE.

POĎĽA VEDECKÝCH ODHADOV DO ROKU 2035

- počet ľudí s obezitou prevýši 1,9 miliardy,
- detská obezita sa zvýši o 100%,
- s obezitou bude žiť každý štvrtý človek,
- počet dospelých s nadváhou a obezitou sa zdvojnásobí,
- globálny ekonomický dopad nadváhy a obezity v roku 2035 bude 4,32 bilióna dolárov.



Riešenie krízy obezity je zamerané na individuálnu zodpovednosť jednotlivcov. Je čas obrátiť pozornosť aj na systémy, ktoré zlyhávajú v oblasti prevencie obezity. Zdravotné systémy, vládne systémy, potravinové systémy, médiá a prostredie, v ktorom pracujeme a žijeme. Všetky tieto systémy prispievajú k zvyšujúcemu sa počtu obezity na celom svete.

OBEZITA NIE JE LEN OTÁZKOU ESTETIKY ALEBO OSOBNÉHO VZHĽADU, JE TO KOMPLEXNÝ PROBLÉM S MNOHOSTRANNÝMI PRÍČINAMI A ZDRAVOTNÝMI DÔSLEDKAMI.



Následky obezity a nadváhy:

- vysoký tlak krvi tlak a vysoký cholesterol, ktoré sú rizikovými faktormi srdcových chorôb,
- diabetes 2. typu,
- problémy s dýchaním, ako je astma a spánkové apnoe,
- problémy s kĺbmi, osteoartrída a muskuloskeletálny diskomfort,
- žlčové kamene a ochorenie žlčníka.

S detskou obezitou súvisia aj:

- psychologické problémy, ako je úzkosť a depresia,
- nízka sebaúcta a nižšia kvalita života,
- sociálne problémy, šikanovanie a stigma,
- obezita v dospelosti.

OBEZITE SA DÁ VO VEĽKEJ MIERE PREDCHÁDZAŤ. Cieľom je dosiahnuť energetickú rovnováhu medzi prijatými kalóriami na jednej strane a spotrebovanými kalóriami na strane druhej.

DODRŽUJTE TIETO ZÁSADY

JEDZTE ZDRAVO: Pridajte do jedálneho lístka ovocie a zeleninu. Stravujte sa 5 krát denne, nevynechávajte raňajky. Vyhnite sa rýchlemu občerstveniu a vyprázaným jedlám. Znížte príjem soli a alkoholu.

DODRŽIAVAJTE PITNÝ REŽIM: Vyhnite sa sladeným nápojom, uprednostňujte čistú pitnú vodu alebo nesladený čaj.

CVIČTE: Nájdite si športové aktivity, ktoré vás bavia, skúšajte nové pohybové aktivity.

OBMEDZTE ČAS PRI POČÍTAČI ALEBO TELEFÓNOCH: Minimalizujte sedavý spôsob života.

POZOR NA VPLYV REKLÁM: Nepodliehajte vplyvu marketingu a reklám, ktoré často propagujú aj nezdravé potraviny a jedlá.

MENEJ SA STRESUJTE: Skúste sa každý deň potešiť aspoň jednou maličkosťou.

DOPRAJTE SI KVALITNÝ SPÁNOK: Dajte svojmu telu príležitosť zregenerovať sa, spracovať fyzickú a psychickú záťaž a načerať nové sily.