



ODSTRÁŇ OBEZITU

„ TAKE AWAY

OBESITY“

Pri príležitosti „ Svetového dňa potravy “ 16.október 2013 chce Svetová zdravotnícka organizácia upriamiť pozornosť na problematiku dostupnosti potravín v niektorých rozvojových krajinách. Touto problematikou sa zaoberá Organizácia spojených národov pre výživu a poľnohospodárstvo - FOOD and AGRICULTURE ORGANIZATION. Ako jeden z kľúčových problémov je samotná výživa a dostupnosť takých potravín, ktoré prispievajú k prevencii chronického neinfekčného ochorenia ako je OBEZITA.

V rámci plnenia Národného programu prevencie obezity organizuje Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky kampaň „**Odstráň obezitu!**“. V okrese Trebišov ako aj po celom Slovensku bude kampaň prebiehať 16.10.2013 na verejných miestach.

Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Trebišove organizuje túto kampaň v Hypermarkete TESCO dňa 16.10.2013 od 10.00 hod-16.00 hod.

Kampaň je zameraná na zvýšenie celoslovenského povedomia o rozsahu a povahe zdravotných problémov vyplývajúcich z nadváhy, obezity a fyzickej inaktivity.

Nadhmotnosť a obezita znamená nadmerné ukladanie tukov v tele, zapríčinené nepomerom medzi príjmom energie a výdajom energie. Predovšetkým je to výsledok fyzickej inaktivity, čo znamená, že koľko energie sme prijali – skonzumovali, toľko musíme aj spáliť. Obezita môže vzniknúť aj zdedením zlého spaľovania živín, najmä tukov.

Obezita sa jednoznačne vníma ako ochorenie s číslom diagnózy E66. Obézny človek má 55-násobne vyššie riziko, že dostane cukrovku ako človek s normálnou váhou. Obezita so sebou nesie problémy ako sú **srdcovocievne ochorenia, nádorové ochorenia, diabetes II.typu, tráviace ťažkosti, vysoký krvný tlak, vysokú hladinu cholesterolu - kôrnatenie ciev, ďalej sú to depresie, poškodenie pohybového aparátu s následnou potrebou výmeny kĺbov.**

Úbytok **10%** na hmotnosti prinesie **90%** zdravého benefitu pre obézneho človeka.

Znížením hmotnosti sa zníži riziko **srdcovocievnych ochorení o 20%** a riziko vzniku **diabetu II. typu až o 50%**.

Telesná hmotnosť, BMI a zdravotné riziko

Kritériá Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO)

Klasifikácia	BMI (kg / m ²)	Zdravotné riziko
Podváha	< 18,5	zvyšené
Normálna hmotnosť	18,5 - 24,9	priemerné
Nadváha	25,0 - 29,9	zvyšené
Obezita 1. stupňa	30,0 - 34,9	vysoké
Obezita 2. stupňa	35,0 - 39,9	veľmi vysoké
Obezita 3. stupňa	≥ 40,0	extrémne vysoké

Gynoidný (ženský) typ obezity znamená ukladanie tuku najmä na bokoch a stehnách, tvar tela pripomína tvarom hrušku.

Androidný (mužský) typ obezity znamená ukladanie tuku na bruchu a hrudníku, tvar tela pripomína jablko.

Ukazovateľom distribúcie tuku v tele je obvod pásu:

- **U žien má byť obvod pásu do 80 cm;** viac ako 80 cm znamená zvýšené riziko výskytu srdcovocievnych ochorení, diabetu II. typu, mozgových príhod
- **U mužov má byť obvod pásu do 94 cm;** viac ako 94 cm je tiež rizikom výskytu srdcovocievnych ochorení, diabetu II. typu, mozgových príhod



Pre určenie stupňa nadváhy a obezity sa najčastejšie určuje **Body mass index, BMI = hmotnosť/výška v m²**

MANAŽMENT OBEZITY – znížiť hmotnosť a udržať si stabilnú váhu natrvalo vyžaduje dlhodobejší proces, lebo ani obezitu sme nezískali za krátky čas.

NESMIETE HLADOVAŤ!

Je potrebné **stravovať sa rozumne**, vyváženým spôsobom stravovania, v pravidelných a malých dávkach počas dňa. Treba zhodnotiť doterajšie stravovacie návyky-chyby a pripraviť si spolu s odborníkom nový jedálny lístok aj s kalorickou hodnotou odporúčaných potravín.

Druhá zložka je **pohyb**. Ak by sme chceli schudnúť len úpravou stravy, bol by to málo efektívny proces, pretože platí rovnica **príjem = výdaj**. **Potrebné je schudnúť z tukovej zásoby**. Ak by sme redukovali hmotnosť iba diétou, došlo by k úbytku aj na svalovej hmote a to nie je žiaduce. Je známe, že pohyb prináša aj pocit šťastia, vyplavujú sa tzv. hormóny šťastia, človek sa cíti príjemne. Mnohí ľudia s chorým srdcom cvičia alebo sa venujú aeróbnym aktivitám, napríklad maratónsky beh, bicyklovanie a iné. Aj obézny ľudia, ktorí pravidelne vykonávajú pohybovú aktivitu môžu byť výkonnejší - zdravší ako chudí a bez pohybu. *Jednoduchá kontrola* toho či dobre cvičíme je to, keď sa mierne zadýchame, mali by sme byť schopní povedať dve - tri vety bez toho, aby sme boli zadýchaní, a sme mierne spotení. Aktivitu vykonávame aspoň pol hodinu v kuse alebo lepšie hodinu. Nevyberáme si stacionárny bicykel, ale klasický na vonku. Ďalšia možnosť je rýchla chôdza alebo plávanie.

Pulzovú frekvenciu si udržiavame podľa vzorca: **220- vek= maximálna aeróbna kapacita** (max. počet pulzov za minútu).



Človek, ktorý športuje aktívne má mať pulzovú frekvenciu v rozmedzí 55-65% svojej maximálnej. Napríklad pre 50 ročného človeka je na spaľovanie tuku potrebných 93 – 110 pulzov za minútu. Pulzovú frekvenciu si môžeme skontrolovať meraním pulzu na zápästí alebo digitálnym krokomerom.



Zdravá výživa a pohyb nielen oddiaľujú vznik nadváhy a obezity, ale aj predlžujú kvalitný život a dávajú človeku pocit subjektívnej pohody a spokojnosti.