

19 май - Европейски ден за борба със затлъстяването.



Кампанията е проведена за първи път през 2009 г. от Националния форум за борба със затлъстяването във Великобритания и Белгийската асоциация на пациентите със затлъстяване. Основателите са убедени, че броят на хората с наднормено тегло и затлъстяване в цяла Европа непрекъснато се увеличава.

Целта е да се помогне на хората с този проблем да отслабнат и да намалят част от теглото си, като по този начин намалят за себе си риска от сърдечно-съдови, ортопедични заболявания и заболявания, свързани с обмяната на веществата, като подобрят качеството си на живот. Акцентът, поставен от ЕС и националните правителства, е главно върху храненето и физическата активност, тъй като през последните години затлъстяването се превръща в епидемия не само сред възрастното население, но и сред децата в Европа.

Според данни на СЗО в повечето европейски държави между 30 и 80 % от хората са с наднормено тегло. От децата средно 20 % са с наднормено тегло, като 1/4 от тях са със затлъстяване, което означава, че 3 милиона деца са със затлъстяване и 14 милиона – със свръхтегло.

България не прави изключение от общите европейски тенденции. Данните от проведени в страната ни проучвания сочат, че 2 милиона от пълнолетните български граждани имат наднормено тегло. 1 милион са българите, които страдат от затлъстяване. 200 000 български деца носят бремето на излишните килограми, като 67 000 българчета имат болестно затлъстяване.

При извършеният анализ на здравословното състояние на организираниите детски и ученически колективи от Разградска област през учебната 2020/2021 година се установи, че се запазва тенденцията към нарастване процента на учениците с наднормено тегло и при двата пола - 10 % през 2020 г. срещу 9,8 % през 2019 г.

От извършените профилактичните прегледи на деца и ученици през 2020 г. се установи, че от новорегистрираните заболявания за поредна година затлъстяването заема водеща позиция, както при децата и така и при учениците (съответно 21,7‰ и 20,4‰).

Затлъстяването е свързано с натрупване на прекалено много мастни тъкани в областта на талията, корема, ханша. Теглото, което следва да се разглежда за нормално за даден човек, според височината и пола, се изчислява в **Индекс на Телесна Маса** (ИТМ). Ако стойностите на ИТМ са до 24, теглото се възприема като нормално. Стойности между 25 и 29,9 обаче показват наличие на наднормено тегло, а тези над 30 - свръх тегло или затлъстяване.



Установено е, че при децата с наднормено тегло се увеличава трайно броят на мастните клетки, което предразполага към затлъстяване в зряла възраст.

Днес наднорменото тегло е сериозен здравословен, а не само козметичен и естетически проблем. Доказана е връзката между затлъстяването и редица заболявания: атеросклероза, високо кръвно налягане, диабет тип 2, сърдечно-съдови заболявания, повишени нива на мастите в кръвта и други, както и съкращаване на живота с около 7-10 години. Затлъстяването е на второ място след тютюнопушенето като причина за преждевременна смърт.

Има случаи, когато затлъстяването се дължи на болестно повишен апетит, на смущения в жлезите с вътрешна секреция, на вродени или придобити дефекти в смилането и усвояването на хранителните вещества, но това са изключения. Доказано е, че при около 90% от случаите затлъстяването е свързано с поведенческите фактори, по-специално с нездравословни хранителни навици и понижена двигателната активност, поради което е предотвратимо.



Профилактиката на затлъстяването започва още в детския и юношески период. Колкото по-рано започне противодействието срещу затлъстяването, толкова е по-голям шансът за благоприятен изход.

Необходимо е да се намали времето, прекарано от децата пред телевизора и компютъра, да им се осигури приятна физическа активност, съобразена с тяхната възраст.



Ежедневно децата трябва да имат поне **60 минути физическа активност**, по възможност на открито. Освен това родителите трябва да контролират **редовно теглото на децата** и да се съветват с личния лекар или педиатър за подходите за поддържане на здравословно тегло.

Препоръките са за бавна и постепенна загуба на тегло, която се понася добре от организма и може да се постигне при спазване на някои правила: правилен режим на хранене; избягване на пикантните подправки и солта; достатъчно питейна вода и течности; ниска консумация на мазнини, алкохол и прости захари; маломерни порции.

Движението е основен лост за управление на теглото. Най-подходящи за изгарянето на мазнините са ходенето, тичането, танците, колоезденето, гребането, плуването и др.



**ХРАНЕТЕ СЕ ЗДРАВΟΣЛОВНО, ДВИЖЕТЕ СЕ АКТИВНО,
БЪДЕТЕ ЗДРАВИ !**