

## Svetovni dan debelosti – 4.3.2022

Datum: 2.3.2022

Debelost (**ITM  $\geq 30$  kg/m<sup>2</sup>**) je Svetovna zdravstvena organizacija že leta 1997 uvrstila med bolezni. Gre za kronično presnovno bolezen, ki poveča tveganje za nastanek sladkorne bolezni tipa 2, različnih vrst raka ter bolezni srca in ožilja. Za kajenjem velja za drugi najpomembnejši preprečljivi vzrok obolevnosti in umrljivosti saj predstavlja velik javnozdravstveni problem in breme zdravstveni oskrbi. Splošni trend naraščanja debelosti je odraz neravnovesja med energijskim vnosom s hrano in porabljeno energijo z gibanjem. Na razvoj debelosti vplivajo tudi genetski, psihološki in socialno-ekonomski dejavniki. Prav tako sta revščina in neizobraženost pomembna dejavnika tveganja za pojav debelosti in z njo povezanih zapletov. Dejstvo je, da se debelost pogosto pojavlja kot družinski pojav, vendar ne toliko zaradi dedne zasnove, ampak življenjskega sloga celotne družine. Metode s katerimi merimo čezmerno hranjenost in debelost, lahko razdelimo v posredne in neposredne. Posredne (oziroma antropometrične) meritve maščevja vključujejo meritve obsega pasu in bokov, kožne gube ter razmerja med telesno maso in višino. Pri tem je najpogosteje uporabljen indeks telesne mase – ITM. Neposredne metode pa ocenjujejo skupno maso maščobne mase v telesu in nudijo vpogled v funkcionalno stanje telesa, ki je odraz gibalnih in prehranjevalnih navad, saj se lahko tudi ob debelosti pojavi upad mišične mase. Stanje prehranjenosti na individualni ravni se izvaja z bioimpedančno meritvijo telesnega sestava (BIA), ki analizira morebitna odstopanja v telesnem sestavu.

V sklopu Svetovnega dneva debelosti, ki ga obeležujemo 4.marca bomo omenjeno meritev izvajali v pritličju stavbe A, B usmerjeno v prepoznavanje posameznikove povečane stopnje ogroženosti za razvoj z debelostjo povezanih zapletov, saj ima vsaka bolezen določen vpliv na upad kvalitete življenja. V kolikor ste pripravljeni narediti spremembe v prehranjevalnih navadah in gibalni aktivnosti, vam lahko meritev telesnega sestava služi kot vzpodbudna izhodiščna točka ter omogoči spremljanje napredka na nivoju komponent telesnega sestava.

Na stojnici bodo prisotni tudi dijaki Srednje šole Jesenice, ki bodo obiskovalce ozaveščali o pomenu zdravega prehranjevanja in telesne aktivnosti za preprečevanje debelosti.

**Vabljeni, da se nas obiščete v petek 4.3.2022 od 9. do 12. ure.**