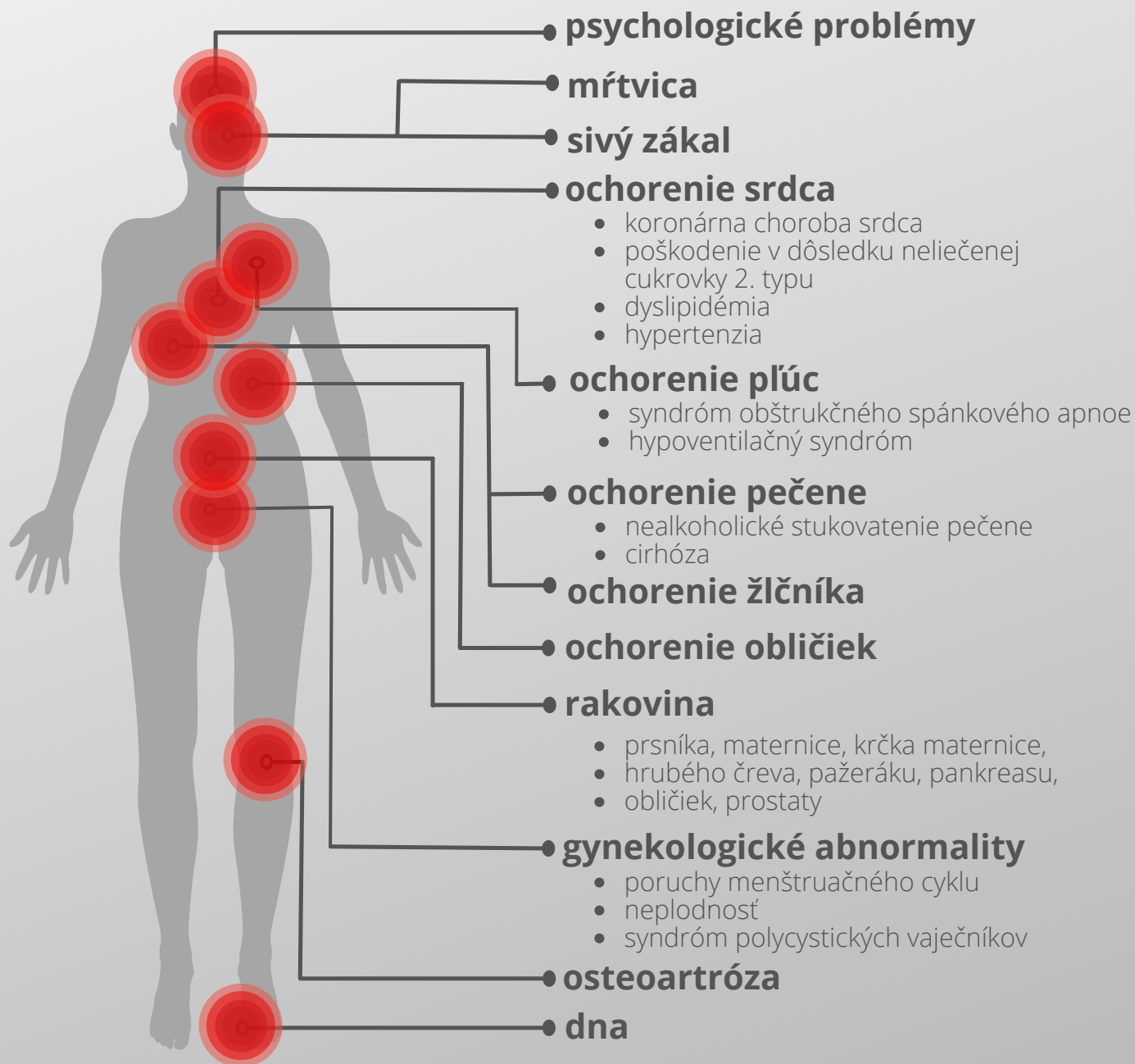


OBEZITA DOKÁŽE POTRÁPIŤ CELÉ TELO

Nadmerná telesná hmotnosť vystavuje ľudí zvýšenému riziku chronických či systémových chorôb, ako aj závažných ochorení dôležitých orgánov, neplodnosti a psychosociálnym problémom.

Nadmerná telesná hmotnosť tak významne znižuje kvalitu života.

Ktoré zdravotné problémy súvisia s obezitou či nadváhou?



Vo väčšine EÚ krajín je nadváha a obezita zodpovedná u dospelých za



~ **80%**
ochorení
cukrovky 2. typu



~ **55%**
hypertenzných
ochorení



~ **35%**
ischemickej
choroby srdca

VÝPOČET BMI A ODPORÚČANIA

BMI = Body Mass Index

Ide o index, pomocou ktorého vieme zistiť či človek trpí podvýživou, nadváhou alebo obezitou. Dlhodobá popularita BMI pramení najmä z rýchlosti a jednoduchosti výpočtu.

$$\text{BMI} = \frac{\text{hmotnosť (kg)}}{\text{výška}^2 (\text{m})}$$



Index nie je úplne presný. Vzhľadom na svoju zjednodušenú podobu neponúka ucelený obraz o hmotnosti jednotlivca, keďže nezohľadňuje faktory ako napríklad vek, pohlavie či distribúciu tuku. BMI tak treba v prvom rade vnímať ako základný orientačný údaj.

Výpočet BMI aj z uvedených dôvodov odporúčame u dospelých osôb nad 18 rokov. V detskom veku je používaný BMI percentil.

Odporúčania na základe výpočtu BMI



PODVÝŽIVA
< 18,5

Treba spozornieť a zistiť dôvody podvýživy.

Zamyslite sa, či je stravou prijímané množstvo energie dostatočné v porovnaní s vaším denným výdajom.

Ak ste schudli náhle a bez zjavnej príčiny, poraďte sa so svojím lekárom.



NORMÁL
18,5 - 24,9

Len tak ďalej, ste na správnej ceste.

Udržiavajte si primeranú hmotnosť a pestujte si s najbližšími správny životný štýl, ktorý zahŕňa aj zdravé stravovanie či dostatočnú pohybovú aktivitu.



NADVÁHA
25 - 29,9

Je potrebná dlhodobá a udržateľná úprava stravovacích návykov.

Dodržiavajte zásady racionálnej výživy, dbajte na znížený príjem tukov, obmedzte príjem kuchynskej soli a alkoholických nápojov.

Dbajte na dostatok pohybovej aktivity počas týždňa.



OBEZITA
> 30

Obezita je chronické ochorenie, ktoré je zdrojom početných zdravotných ťažkostí a narúša fungovanie tela.

Odporúčame vám začať stav bezodkladne riešiť, obráťte sa v prvom rade na svojho všeobecného lekára. Vynaložené úsilie vám zlepší kvalitu života.

AKO PREDCHÁDZAŤ DETSKEJ OBEZITE



ÚRAD
VEREJNÉHO
ZDRAVOTNÍCTVA
SLOVENSKEJ
REPUBLIKY

Aspoň päť jedál denne

Deti by mali jesť pravidelne počas dňa. Chýbať by každý deň nemali raňajky, desiata, obed, olovrant či večera.

Stravovanie s rodinou

Odporúčame aspoň päť spoločných rodinných jedál v týždni, pričom je potrebné dbať na zásady zdravej výživy. Pri vhodnom príklade rodičov si dieťa buduje správne stravovacie návyky. Dbajte, aby stravovanie detí bolo pestré a zahŕňalo všetky potrebné živiny.

Zdravé maškrtky

Minimalizujte energeticky bohaté maškrtky s vysokým obsahom nasýtených tukov a pridaných cukrov. Vhodnejšie sú ovocie a zelenina, maškrtky s vysokým obsahom kakaa alebo cereálne keksíky.

Vhodný pitný režim

Dbajte na pitný režim, avšak vyhýbajte sa sladeným nápojom. Povzbudte svoje dieťa, aby pilo najmä čistú vodu alebo nesladený čaj.

Stredomorská strava

Dododržiavanie zásad stredomorskej stravy môže pomôcť udržať si zdravú telesnú hmotnosť. Ide o najúčinnjšiu formu stravy z hľadiska prevencie chorôb súvisiacich s obezitou. Vyznačuje sa vysokým príjmom zeleniny, ovocia, orechov, obilnín, celozrnných výrobkov a olivového oleja, miernej konzumácie rýb, hydiny a nižšieho príjmu červeného mäsa.

Cvičenie

Cvičte alebo športujte s deťmi aspoň 60 minút denne. Vedte deti k aktívnemu životnému štýlu, snažte sa obmedziť čas, ktorý trávia pred obrazovkou (a to aj počas jedla).



BUĎTE AKTÍVNI BEZ OHĽADU NA VÁŠ VEK

6 z 10 obyvateľov EÚ



starších než 15 rokov
cvičí alebo športuje len
zriedka alebo vôbec

Iba v rámci európskeho
regiónu spôsobuje
nedostatok fyzickej
aktivity ročne odhadom
1 milión úmrtí

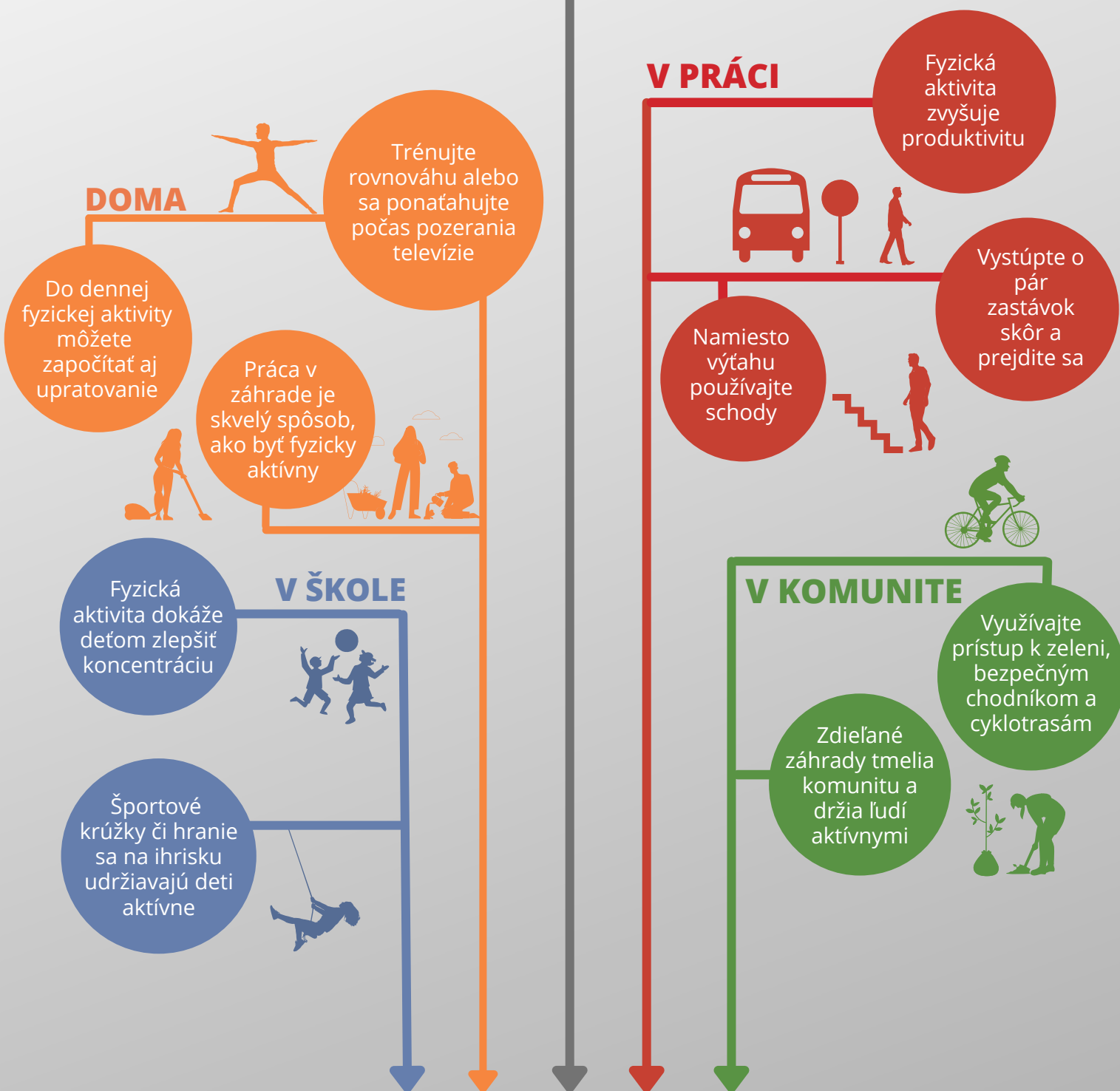
WHO odporúča
pravidelný pohyb
strednej až vysokej
intenzity



Dospelí
150 min
týždenne



Deti
60 min
denne



UROBTE Z FYZICKEJ AKTIVITY SÚČASŤ VÁŠHO KAŽDODENNÉHO ŽIVOTA

FAKTORY VPLÝVAJÚCE NA RIZIKO VZNIKU OBEZITY

Medzi významné rizikové faktory vzniku obezity patria napríklad nedostatočná fyzická aktivita, sedavý spôsob života, nesprávne, nezdravé a nepravidelné stravovanie, nedostatočný spánok či stres.

Pri znižovaní nadbytočnej hmotnosti je vhodné začať práve úpravou životosprávy.

