

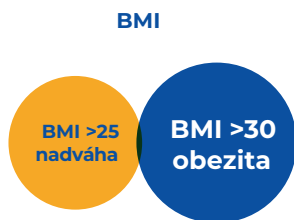
FAKTY O OBEZITE : ČO JE OBEZITA ?

Nadváha a obezita sú definované ako abnormálne alebo nadmerné množstvo tuku , uložené vo vnútri viscerálnej a brušnej oblasti , ktoré môže zhoršiť zdravie.

Ako určujeme obezitu

Index telesnej hmotnosti

Jednoduchý index hmotnosti (BMI), ktorý sa bežne používa na klasifikáciu nadváhy a obezity u dospelých. Je definovaný ako hmotnosť človeka v kilogramoch delená druhou mocninou výšky v metroch (kg / m²).



Obvod pásu

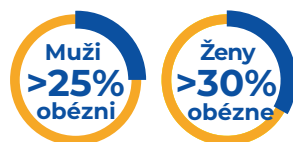
Meranie obvodu pásu na vyhodnotenie brušného tuku a ukazovateľ zdravotného rizika spojeného s nadmerným množstvom tuku v páse.



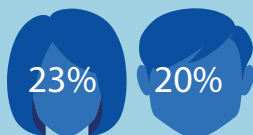
Bioimpedancia

Presnejší spôsob analýzy zloženia tela bioelektrickou impedančnou analýzou (BIA) určuje elektrickú impedanciu a umožňuje zmerať tukovú a beztukovú hmotu tela.

Určenie percenta telesného tuku.



Obezita v Európe



V Európe sa odhaduje, že 23% žien a 20% mužov v súčasnosti trpí obezitou.

337 000 predčasných úmrtí



spôsobených obezitou v Európe každý rok



Odhaduje sa, že do roku 2030 bude mať viac ako 50% európskej populácie obezitu.



Nadváha a obezita sú zodpovedné až za **80% prípadov** cukrovky 2. typu



V niektorých európskych krajinách môže tvoriť počet ľudí s nadváhou alebo obezitou až 90% populácie

70 miliárd EUR ročne sú prekročené náklady na obezitu v Európe v oblasti zdravotnej starostlivosti a stratenej produktivity

POMÁHAME S NADVÁHOU A OBEZITOU

V tomto roku sa bude mimoriadne konať Svetový deň obezity (WOD) v stredu 4.marca 2020 s mottom „**Riešme spoločne obezitu v Európe** „.

Po prvý raz v histórii sa spojili svetové organizácie zamerané na obezitu, aby upozornili na taký vážny problém 21.storočia, akým je narastajúca nadváha a obezita. Súčasne chcú zvýšiť informovanosť občanov o obezite a iných ochoreniach, ktoré spôsobuje.

Obezitou trpí viac ako 2 miliardy ľudí po celom svete. Každý druhý dospelý a každé piate dieťa trpí nadváhou alebo obezitou. Podľa odborníkov je spojených s obezitou vyše 200 ďalších chronických ochorení, ako sú cukrovka 2.typu, srdcovo-cievne ochorenia a niektoré druhy rakoviny. Liečba obezity a s ňou spájaných ochorení stojí európske vlády 70 mld ročne.

Ako bude u nás vyzeráť Svetový a Národný deň obezity ?

Jeho cieľom je zlepšiť prevenciu, liečbu a starostlivosť o pacientov s obezitou a podporiť občanov s nadváhou a obezitou pri uskutočňovaní nevyhnutných zmien životného štýlu , aby zlepšili svoje celkové zdravie a kvalitu života.

V týždni od **27.2.2020 – 18.3.2020** pripravujeme rôzne osvetové, preventívne a vzdelávacie akcie a projekty v spolupráci s verejnými lekárňami, lekármi, odborníkmi Poradne zdravia Regionálnych úradov verejného zdravotníctva a lektormi STOBu.

28.2.2020 budeme v Bardejove poskytovať **zadarmo** odborné poradenstvo pri nadváhe a obezite spojené s analýzou tela. Každý účastník dostane ako darček edukačný materiál.

V vybraných verejných lekárňach budú prebiehať v týždni od 4.3. – 15.3.2020 **zadarmo** analýzy zloženia tela a poradenstvo v rámci akcie „**Lekárne pomáhajú s riešením obezity** „. Každý účastník okrem pokynov ako riešiť svoj problém dostane aj praktické materiály.

O všetkých akciách, meraniach zloženia tela a poradenstve budú informácie uverejnené na stránkach **www.mojstob.sk** , **www.poradcaprevyzivu.sk**, a **www.hygeia.sk**.

Centrum výživy a zdravia Hygeia poskytuje poradenstvo pri chudnutí a riešení problémov s nadváhou a obezitou vyše 7 rokov. Robíme na objednávku analýzu tela prístrojom InBody a organizujeme skupinové kurzy zdravého chudnutia metódou STOB a Dni zdravia.

Tešíme sa na Vás !

RNDr. JUDr. Hana Vrabcová,
koordinátorka projektu
členka Rady ECPO EASO

