

„Zmena perspektívy: Hovoríme o obezite“

Cieľom tohtoročnej témy je **zmeniť perspektívy**. Napraviť **mylné predstavy**, **ukončiť stigmy** a prinútiť každého, aby sa rozhodol prejsť od individuálnych názorov k zdieľaným stratégiám. **Obezita** je celosvetovo na **vzostupe** a úsilie o jej riešenie je náročné kvôli mylným predstavám o obezite a úlohe, ktorú zohráva v zdraví človeka.



Akým jednoduchým spôsobom vieme zistiť, či sa nás obezita týka?

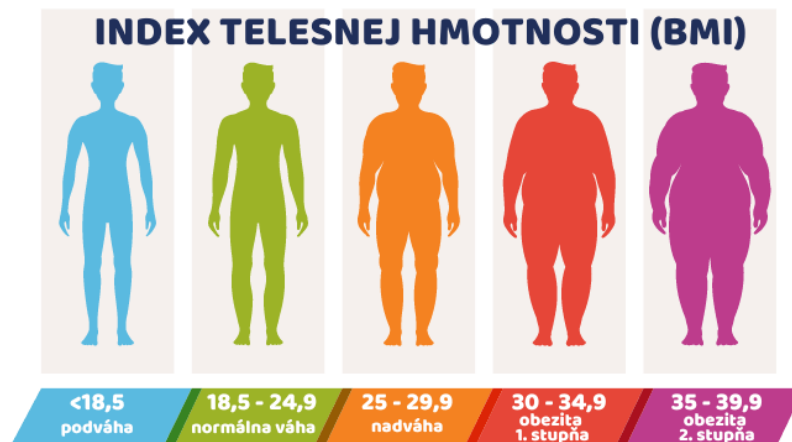
Pre určenie môžeme použiť **výpočet Body Mass Index (BMI)**. BMI vypočítame tak, že svoju **hmotnosť v kilogramoch vydáme druhou mocninou svojej telesnej výšky v metroch (BMI = hmotnosť/výška²)**.

Ak je výsledná hodnota **30,0 a viac**, hovoríme o **obezite**. Spozornieť a **upraviť životosprávu** však treba už v čase, keď je výsledná hodnota BMI v rozmedzí **od 25,0 po 29,9**. V tomto štádiu hovoríme o **nadváhe - predstupni obezity**.

Zdravotné následky a riziká obezity

- **Obezita** je zväčša **zapríčinená nevyváženým príjmom a výdajom energie**. Dochádza k **nahromadeniu tuku** v ľudskom organizme, ktoré vedie k **zhoršeniu zdravotného stavu** obézneho človeka.
- **Obezita** vo veľkej miere **prispieva k rozvoju ďalších chronických neprenosných ochorení**, ktorými sú napríklad: **choroby srdca, obličiek a pečene, vysoký krvný tlak, diabetes mellitus** či viaceré druhy **rakoviny** (rakovina prsníka, maternice, hrubého čreva, prostaty a pod.). Obezita môže taktiež **negatívne vplyvať na psychiku** daného jednotlivca, ktorý môže trpieť **depresiami a byť stigmatizovaný**.
- Medzi **rizikové faktory vzniku obezity** patrí **fyzická inaktivita, sedavý spôsob života, nesprávne, nezdravé a nepravidelné stravovanie, nedostatočný spánok a tiež stres**. Na vzniku obezity sa podieľa aj genetická predispozícia, environmentálne a socioekonomické faktory, hormonálne poruchy a iné metabolické faktory.

INDEX TELESNEJ HMOTNOSTI (BMI)



Sedem preventívnych rád proti obezite

JEDZTE ZDRAVO: Pridajte do jedálnečka ovocie a zeleninu. Stravujte sa aspoň 5x denne, nevynechávajte raňajky. Vyhnite sa fast foodu (rýchlemu občerstveniu). Vyhnite sa vypráženiu. Znížte príjem soli a alkoholu.

DODRŽIAVAJTE PITNÝ REŽIM: Vyhnite sa sladeným nápojom, uprednostňujte čistú pitnú vodu alebo nesladený čaj.

CVIČTE: Nájdite si športové aktivity, ktoré vás bavia, skúšajte nové pohybové aktivity.

OBMEDZTE ČAS PRI POČÍTAČI ALEBO TELEFÓNOCH: Minimalizujte sedavý spôsob života.

POZOR NA VPLYV REKLÁM: Nepodliehajte vplyvu marketingu a reklám, ktoré často propagujú aj nezdravé potraviny a jedlá.

MENEJ SA STRESUJTE: Skúste sa každý deň potešiť aspoň jednou maličkosťou.

DOPRAJTE SI KVALITNÝ SPÁNOK: Doprajte si dostatok času na oddych. Dajte svojmu telu príležitosť zregenerovať sa, spracovať fyzickú a psychickú záťaž a načerpať nové sily.