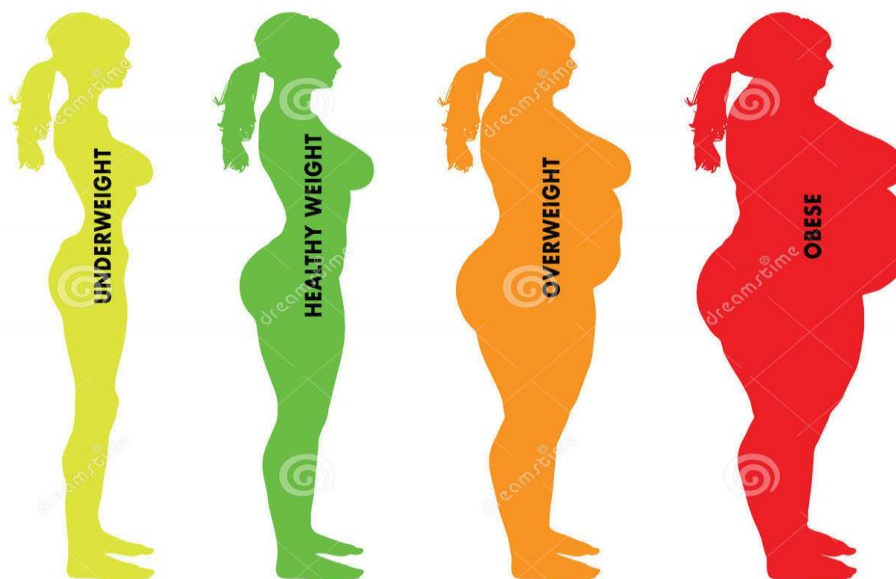


## 19 МАЙ – ЕВРОПЕЙСКИ ДЕН ЗА БОРБА СЪС ЗАТЛЪСТЯВАНЕТО

---



За първи път през месец май 2011 г. в България се отбелязва Европейския ден за борба със затлъстяването. Целта му е да се обърне внимание за пандемичното нарастване броя на хората с наднормено тегло и затлъстяване и свързания с това повишен риск от смъртни случаи от сърдечносъдови или метаболитни заболявания. Според проучвания на експерти от ЕС през последните две десетилетия затлъстяването сред жителите на Европа се е увеличило три пъти.

Половината от всички възрастни хора и една пета от децата в страните от Европейския регион са с наднормено тегло. От тях една трета са вече със затлъстяване. Експертите алармират, че в Европа свръх теглото и затлъстяването се превръщат в епидемия.

По данни на НЦОЗА в България 2 милиона от възрастното население е със свръх тегло, а един милион със затлъстяване.

Мисията на Европейския ден за борба със затлъстяването е да създаде по-здрава Европа, като значително намали броя на гражданите в ЕС със заболявания и преждевременна смърт, свързани с наднорменото тегло и затлъстяването.

Затлъстяването е резултат на нарушен енергиен баланс – съотношението между енергийната стойност на храната и енергоразхода на човека. Медицината отдавна е доказала, че наднорменото отлагане на мазнини в човешкия организъм е заболяване с много сериозни последици. 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, като 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.** При около 90% от случаите затлъстяването е свързано с поведенческите фактори, по-специално с нездравословни хранителни навици и понижена двигателна активност, поради което то е предотвратимо.

За да се предотвратят проблеми, свързани с излишните мазнини, трябва да сме наясно с текущия процент телесни мазнини в тялото и идеалния процент за нашето

телосложение. В перфектния случай мазнините трябва да съставляват 14-17% от общото тегло при мъжете и 21-24% от общото тегло при жените.

Най-разпространеният индекс на мазнините в тялото е т. нар. ***Body Mass Index*** или ВМІ. ВМІ се изчислява на базата на човешкото тегло и височина. Определя се, като телесната маса се раздели на височината на квадрат. Индексът, който се получава, показва дали сме с поднормено, нормално или наднормено тегло. Всички стойности под 18,5 и над 25 крият рискове за здравето, когато ВМІ е 30 или повече, се счита, че човек страда от затлъстяване.

$$BMI = \frac{\text{weight (kg)}}{\text{height}^2 (m^2)}$$

Затлъстяването стои в основата на редица заболявания. Данни, публикувани от БАН свидетелстват, че 34,4% от жените и 46,8% от мъжете в страната ни са с наднормено тегло. Голяма част от населението (повече от половината възрастно поколение в България), носи тежестта не само на килограмите, но и на всички здравословни последици от наднорменото тегло:

- ✚ високо кръвно налягане;
- ✚ инсулт;
- ✚ сърдечна недостатъчност;
- ✚ стенокардия;
- ✚ диабет;
- ✚ цироза на черния дроб;
- ✚ остеохондроза на ставите;
- ✚ заболявания на жлъчния мехур;
- ✚ хронични киселини;
- ✚ и други.

Храненето е основен фактор за здравето. Нездравословното хранене, наред със злоупотребата с алкохол, цигари и бездвижване, са най-важните причини за социално значимите Ето защо мерките, които се предприемат в световен и национален мащаб и в частност тези за профилактика на социално значимите заболявания и промоция на здраве са неизменна и важна част в борбата за утвърждаване на здравословен начин на живот. Профилактиката срещу наднорменото тегло и затлъстяването трябва да започне още в ранна детска възраст. Поддържането на здравословни хранителни навици, съчетани с оптимален двигателен режим профилактира не само затлъстяването, но и намалява здравния риск от появата на редица други заболявания.

**Борбата със затлъстяването изисква формиране на здравословни навици и промяна в начина на живот!**



## 12 препоръки за здравословно хранене

---

1. Консумирайте пълноценна и разнообразна храна. Хранете се редовно и с удоволствие в приятна атмосфера, отделяйте достатъчно време за хранене.
2. Консумирайте зърнени храни като важен източник на енергия. Предпочитайте пълнозърнест хляб и други пълнозърнести продукти.
3. Ежедневно консумирайте над 400 грама разнообразни зеленчуци и плодове, за предпочитане сурови.
4. Предпочитайте мляко и млечни продукти с ниско съдържание на мазнини и сол.
5. Избирайте постни меса, замествайте често месото и месните продукти с риба, птиче месо или бобови храни.
6. Ограничавайте общо приема на мазнини, особено на животинските. При готвене замествайте животинските мазнини с растителни масла.
7. Ограничавайте приема на захар, захарни и сладкарски продукти, избягвайте консумацията на безалкохолни напитки, съдържащи захар.
8. Намалете употребата на сол и консумацията на солени храни.
9. Ако консумирате алкохолни напитки, приемайте ги в умерени количества.
10. Поддържайте здравословно тегло и бъдете физически активни всеки ден.
11. Приемайте ежедневно достатъчно вода.
12. Пригответе и съхранявайте храната по начин, осигуряващ нейното качество и безопасност.

