

19 МАЙ - ЕВРОПЕЙСКИ ДЕН ЗА БОРБА СЪС ЗАТЛЪСТЯВАНЕТО

Кампания за отбелязване "Европейски ден за борба със затлъстяването" е проведена за първи път през 2009 г. от Националния форум за борба със затлъстяването във Великобритания и Белгийската асоциация на пациентите със затлъстяване. Основателите са убедени, че непрекъснато се увеличава броят на хората с наднормено тегло и затлъстяване в цяла Европа. Целта на кампанията е да помогне на хората с този проблем да отслабнат и намалят част от теглото си, като по този начин намалят риска за себе си от сърдечно-съдови заболявания, ортопедични заболявания, заболявания, свързани с обмяната на веществата, като подобрят качеството си на живот.

Акцентът, поставен от Европейския съюз и националните правителства, е главно върху храненето и физическата активност, тъй като през последните години затлъстяването се превръща в пандемия не само сред възрастното население, но и сред децата и младежите в Европа. Според данни на Световната здравна организация в повечето европейски държави между 30% и 80% от хората над 18 години са с наднормено тегло.

Според медицинските специалисти наднорменото тегло и затлъстяването са основни рискови фактори за редица хронични заболявания: високо кръвно налягане и мозъчен инсулт, исхемична болест на сърцето, диабет, хормонални нарушения, ставни заболявания, някои видове рак и др.

За здравословно се приема това тегло, което се свързва с нисък здравен риск и обуславя добра работоспособност и дълголетие.

„Индивидуалното тегло зависи от: пол, ръст, възраст, наследственост.“

Лице с ИТМ, равно или по-голямо от 25, се счита, че е с наднормено тегло.

Лице с ИТМ 30 или повече е със затлъстяване.

$$ИТМ = \frac{тегло(кг.)}{височина^2 (м.)}$$

Все по-често за оценка на затлъстяването лекарите се доверяват и на друг критерий - обиколка на талията в сантиметри. Обиколката на талията е свързана с нисък здравен риск когато:

- ✚ при мъжете е под 94 см;
- ✚ при жените под 80 см.

При стойности над 102 см при мъжете и над 88 см за жените значително се повишава здравния риск.

ИНДЕКС НА ТЕЛЕСНАТА МАСА (BODY MASS INDEX)

РЪСТ СМ	ТЕГЛО В КГ																														
	45.5	47.7	50.0	52.3	54.5	56.8	59.1	61.4	63.6	65.9	68.2	70.5	72.7	75.0	77.3	79.5	81.8	84.1	86.4	88.6	90.9	93.2	95.5	97.7	100	102	105	107	109	111	114
149.9	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	44	44	45	46	48	48	49	50
152.4	19	21	21	22	23	25	25	26	28	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49
154.9	19	20	21	22	22	24	25	25	27	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	42	43	45	45	46	47
157.4	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	33	34	35	35	37	37	38	40	40	41	42	43	44	45	46
160.0	18	19	20	20	21	22	23	24	25	26	27	27	29	29	30	31	32	33	34	34	36	36	37	38	39	40	41	42	43	43	44
162.5	17	18	19	20	20	22	22	23	24	25	26	27	28	28	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	38	39	39	41	41	42	43
165.1	17	18	18	19	20	21	22	22	24	24	25	26	27	28	28	29	30	31	32	32	33	34	35	36	37	37	38	39	40	41	42
167.6	16	17	18	19	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	31	31	32	33	34	35	36	36	37	38	39	40	40
170.1	16	17	17	18	19	20	20	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	38	39
172.7	15	16	17	17	18	19	20	20	22	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	31	32	33	34	34	35	36	37	37	38
175.2	15	16	16	17	18	19	19	20	21	22	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	33	34	35	36	36	37
177.8	14	15	16	17	17	18	19	19	20	21	22	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	32	33	34	35	35	36
180.3	14	15	15	16	17	18	18	19	20	20	21	22	23	23	24	24	25	26	27	27	28	29	29	30	31	31	32	33	34	34	35
182.8	14	14	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	22	23	23	24	25	25	26	26	27	28	29	29	30	31	31	32	33	33	34
185.4	13	14	15	15	16	17	17	18	19	19	20	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	27	28	29	29	30	30	31	32	32	33
187.9	13	14	14	15	15	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	32
190.5	12	13	14	14	15	16	16	17	18	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	31
193.0	12	13	13	14	15	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	26	27	28	28	29	29	30	30
195.5	12	13	13	14	14	15	16	16	17	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	23	24	24	25	26	26	27	27	28	29	29	30

● ПОД НОРМАЛНОТО ТЕГЛО ● НОРМАЛНО ТЕГЛО ● НАДНОРМЕНО ● ЗАТЛЪСТЯВАНЕ

Свръх теглото и затлъстяването се дължат на продължителен прием на енергия над индивидуалните потребности и /или ниска физическа активност. Поддържането на тегло в нормални граници е основният критерий за оценка на баланса между приема на енергия с храната и изразходването на тази енергия. Високият прием на храни, богати на енергия, особено тези с високо съдържание на мазнини и захар, както и приема на голямо количество храна увеличават риска от наднормено тегло и затлъстяване.

Предприемането на мерки за намаляване на теглото е особено наложително за хората със затлъстяване. За да се поддържа здравословно тегло е необходима да се спазват принципите на здравословно хранене, добра физически активни всеки ден и редовно контролиране на теглото. Здравословното отслабване е с не повече от 0,5 кг. на седмица – прилагането на много нискокалорийни диети и гладуване също е вредно.

