

## 19 май - Европейски ден за борба със затлъстяването

На 19 май за пореден път отбелязваме Европейският ден за борба със затлъстяването. Мисията му е да напомня за пандемичното нарастване на броя на хората с наднормено тегло и затлъстяване и свързания с това повишен риск от смъртни случаи от сърдечносъдови или метаболитни заболявания.

**По повод Европейския ден за борба със затлъстяването, РЗИ – Стара Загора организира безплатни консултации за хора, които искат да променят модела си на хранене. Те ще се провеждат в дните от 19-ти до 21-и май в часовия интервал от 13.00 до 16.00 часа в кабинет №105 в РЗИ – Стара Загора, след предварително записване на телефон 042/ 602 674.**

**РЗИ – Стара Загора ще окаже методична помощ и ще осигури здравно-информационни материали за провеждането на инициативи в детски и учебни заведения от община Чирпан, във връзка със завишения брой на деца с наднормено тегло и затлъстяване от тази община.**

**Затлъстяването** е метаболитно нарушение, резултат от взаимодействието между вътрешни фактори като наследствени особености, хормонално състояние и фактори на начина на живот. Най-често затлъстяването се дължи на дълготраен положителен енергиен баланс, при който енергийният прием надвишава енергийния разход.

Над 1 милиард души по света са с наднормено тегло, като 400 милиона от тях са със затлъстяване. Затлъстяването е свързано с повишен риск за метаболитни и сърдечносъдови заболявания в детско-юношеската възраст и с повишена заболеваемост и смъртност при възрастните, което обуславя неговата здравна и социална значимост.

Свръхтеглото и затлъстяването се превръщат в сериозен проблем и в детска възраст.



В България, по данни на проведени проучвания сред подрастващите се установява значително увеличаване на затлъстяването при децата в ученическа възраст. През 2011 г. средният процент на учениците с наднормено тегло е 16,5% /съответстващо на индекс на телесната маса 25-29,9 на 18 години/, а със затлъстяване – 8,0%, с най-висока честота сред децата на възраст 6-9 години /10,8%/.

Честотата на наднорменото тегло е по-висока при момчетата, в сравнение с тази при момичетата и е най-голяма при децата в ранна училищна възраст. Така например при момчетата на 7-8 години затлъстяването от 8,8% през 1998 г. достига до 20,8% през 2011 г., а при момичетата от 5,4% до 14,6%.

Детското затлъстяване е свързано със значителни психосоциални и здравни проблеми и е ранен рисков фактор за болестност и смъртност при възрастните. Децата със затлъстяване с голяма вероятност стават подрастващи, а след това и възрастни със затлъстяване. Вероятността дете със затлъстяване на 15-годишна възраст да страда от затлъстяване в зряла възраст достига 71%.

Възрастните със затлъстяване, започнало в детството, са с по-висок риск от развитие на редица хронични неинфекциозни заболявания, като диабет тип 2, хипертония, хиперлипидемия, злокачествени, бъбречни, чернодробни заболявания и свързаната с тях повишена смъртност. В таблицата са посочени най-честите заболявания следствие на затлъстяването и степента на риск от развитието им, който то носи.

## Заболявания най-често възникващи вследствие на затлъстяване

### Степен на риска

риск > 3 пъти	риск > 2 пъти	риск > 1 път
Артериална хипертония	Сърдечно-съдови заболявания	Рак
Дислипидемия	Остеоартрит	Болки в гърба
Инсулинова резистентност	Подагра	Малформации
Диабет тип 2	Астма	
Сънна апнея		
Холелитиаза		

Затлъстяването в детска възраст може да има значителни емоционални последици за децата, за тяхната самооценка и качество на живот. Проучвания установяват, че деветгодишните деца свързват затлъстяването с лошо отношение с връстниците, лош успех в училище, влошено здраве и физическа форма.

Затлъстяването в детска възраст може да се раздели на три основни типа, като най-често срещано е **простото затлъстяване**, което е резултат от продължително поддържане на положителен енергиен баланс вследствие на повишен енергиен прием, от понижен енергоразход или е комбинация от двете.

Най-добрият за **контрол и промяна** положителен енергиен баланс, водещ до затлъстяване е този, който повлиява и двете страни на енергийното равновесие – намаляване на вноса и увеличаване на разхода на енергия. Комплексната програма за промяна в начина на живот включва няколко основни елемента:

### Диетични режими

Рестриктивно – енергийните диетични режими са в основата на повечето програми за лечение на затлъстяването. Показват добър ефект, но резултатът често е краткосрочен. Проблем при тях е поддържането на постигнатото ниско тегло.



## Двигателна активност



Само с помощта на физически натоварвания е изключително трудно да се постигне отрицателен енергиен баланс. Независимо от това, двигателната активност има изразен благоприятен ефект върху различни физиологични показатели. Тя предотвратява адаптивното понижаване на основната обмяна в отговор на ограничения енергиен прием. Най-важното значение на двигателната активност е да поддържа вече редуцираното телесно тегло.

## Промяна в хранителните навици

Правилен режим на хранене; избягване на пикантните подправки и солта; достатъчно питейна вода и течности; ниска консумация на мазнини, алкохол и прости захари; маломерни порции.

Могат да се отправят следните препоръки към децата със затлъстяване и техните семейства към следните промени в хранителното поведение и физическата активност, към формиране на здравословни навици и начин на живот:



- **Намаляване приема на сладки напитки;**
- **Прием на достатъчно количество плодове и зеленчуци;**
- **Диета, богата на фибри;**
- **Баланс на хранителните вещества в диетата – въглехидрати, белтъчини и мазнини, съобразно възрастта и пола;**
- **4-5-кратен режим на хранене с подходящ обем за всяка възраст;**
- **Ежедневна сутрешна закуска;**
- **Хранене заедно със семейството с подходящ избор на качествена храна;**
- **Ограничаване наличието на високоенергийни храни вкъщи, на възнаграждаването и успокояването с храна;**
- **Избягване на хранене в ресторанти с големи порции високоенергийни храни;**
- **Ограничен прием на готови храни с висока енергийна плътност;**
- **Ограничаване времето за телевизия и компютър /да не се поставя телевизор в стаята на детето/;**
- **Практикуване на умерена физическа активност, поне 60 минути на ден, ходене, игра, спорт;**