

**Svetový deň obezity**

**4. 3. 2021**

|  |
| --- |
|  |
|  |

|  |
| --- |
| * **bol vyhlásený Svetovou obezitologickou federáciou a Svetovou zdravotníckou organizáciou,**
* **cieľom tohto dňa je zvýšiť informovanosť verejnosti o obezite a o ochoreniach ktoré spôsobuje, a tiež zlepšiť prevenciu, liečbu a starostlivosť o chorých,**
* **je to celosvetová kampaň zameraná na podporu praktických riešení na pomoc ľudom, aby dosiahli a udržali si zdravú hmotnosť, a tak sa snažiť zvrátiť globálnu epidémiu obezity,**
* **obezita je závažný verejno-zdravotný problém, ktorý sa dotýka celého sveta,**
* **počet ľudí s obezitou stále stúpa,**
* **miera obezity sa od roku 1975 takmer strojnásobila a takmer päťkrát sa zvýšila u detí a dospievajúcich**
* **predpokladá sa, že pri súčasnom trende bude v roku 2025 žiť na svete s obezitou 2,7 miliardy dospelých,**
* **na Slovensku má problémy s nadváhou a obezitou vyše 1,5 milióna ľudí,**

***nadváha a obezita**** **den_obezitynadváha je „predstupeň“**[**obezity**](https://sk.wikipedia.org/wiki/Obezita)**, niekedy označovaná ako prvé štádium obezity**
* **prináša zvýšené riziko zdravotných komplikácií**
* **príčiny vzniku nadváhy sú rôzne: vyšší príjem energie ako jej výdaj,** [**genetika**](https://sk.wikipedia.org/wiki/Genetika)**a vrodené dispozície, poruchy metabolizmu, užívanie niektorých druhov** [**liekov**](https://sk.wikipedia.org/wiki/Liek)**, psychické faktory, nevhodné stravovacie návyky, hormonálne vplyvy**
* **obezita je ochorenie charakterizované zmnožením telesného tuku,**
* **vznik obezity je často zapríčinený kombináciou niekoľkých faktorov – nesprávne stravovacie návyky, životné prostredie, psychologické a ekonomické faktory, genetická predispozícia**
* **dôsledkom obezity môžu byť rôzne zdravotné problémy (cukrovka, kardiovaskulárne ochorenia, rakovina, choroby pohybového aparátu, rôzne psychické problémy),**
* **je dokázané, že obezita ( najmä zmnoženie viscerálneho-vnútrobrušného tuku) je hlavným rizikovým faktorom kardiovaskulárnych ochorení,**
* **viscerálny tuk = ukladá sa okolo vnútorných orgánov, najmä v brušnej oblasti,**
* **podkožný tuk = nachádza sa medzi kožou a svalovou hmotou a vytvára ten nepekný „rozkysnutý“ výzor, preto sa veľa ľudí,**[**keď začínajú chudnúť**](https://fitnessrevolution.sk/ako-zacat-chudnut/)**, zameriava práve na znižovanie množstva tohto tuku,**
* **na srdce obézneho človeka je vyvíjaný oveľa vyšší nárok ako na srdce človeka s normálnou váhou; pri dlhodobom preťažením srdca dochádza  k zhrubnutiu ľavej komory srdca a následne môže dôjsť postupne k zlyhaniu srdca,**
* **najčastejšie ochorenie srdca, spojené so zmnožením viscerálneho tuku, je ischemické ochorenie srdca – angina pectoris a infarkt myokardu,**
* **nadváha a obezita sú spájané aj s vyšším výskytom  mozgových príhod.**

**Podkožný a viscerálny tuk**http://www.ruvzsk.sk/wp-content/uploads/2019/10/obezita-2.jpg       |
|  |

**Spoločne môžeme dosiahnuť zmenu.**

**Obmedzme (deti aj dospelí) príjem jedál a nápojov s vysokým obsahom tukov, cukru a soli.**

**Snažme sa viac času venovať pohybu a športu.**

**Deti musíme učiť zdravým návykom už od začiatku.**

