

"Preprečevanje debelosti: Ključni koraki za bolj zdravo prihodnost"

Evropski dan debelosti, ki ga obeležujemo **22. maja**, je namenjen ozaveščanju o enem največjih javnozdravstvenih izzivov današnjega časa – debelosti. Pobudo je začela **Evropska zveza za študije debelosti (EASO)**, da bi spodbudila prebivalce Evrope k boljšemu razumevanju vzrokov, posledic in rešitev za to hitro naraščajočo težavo.

V današnjem hitrem tempu življenja pogosto pozabimo na najosnovnejšo skrb – skrb za lastno telo. Ko nam zmanjkuje časa za zdrav obrok in gibanje začne telo pošiljati tiha, a pomembna opozorila. Eden najpogostejših znakov sodobnega načina življenja je prav debelost – pojav, ki ni več le estetska skrb, temveč resna grožnja zdravju. A dobra novica je, da je prav preventiva tista, ki lahko že z majhnimi koraki naredi veliko razliko.

Debelost je postala ena izmed največjih zdravstvenih težav sodobnega časa. Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) jo uvršča med globalno epidemijo, saj število ljudi s prekomerno telesno težo nenehno narašča – ne le v razvitih državah, temveč tudi v državah v razvoju. Debelost je kronična bolezen in resen zdravstveni problem, katera prizadene tako odrasle kot otroke in ima resne posledice za zdravje posameznika. Tako je bilo po zadnjih podatkih leta 2020 čezmerno hranjenih in debelih skoraj 60 % prebivalcev Slovenije (39,2 % je bilo čezmerno hranjenih in 19,5 % je bilo debelih).

Gre za neravnovesje med vnosom in porabo energije, zaradi česar pride do čezmernega kopičenja maščevja v telesu. Med dejavnike tveganja prištevamo: pomanjkanje telesne dejavnosti, sedeč življenjski slog, nezdrav način prehranjevanja (uživanje predelane, sladke hrane) genetska predispozicija ter psihosocialni dejavniki, kot so stres in depresija. Poleg tega na razvoj debelosti vplivajo tudi okoljski dejavniki, kot so dostopnost nezdrave hrane in pomanjkanje možnosti za telesno dejavnost.

Kot smo omenili, debelost ni le estetska skrb, saj resno povečuje tveganje za razvoj številnih kroničnih bolezni, vključno s sladkorno boleznijo tipa 2, srčno-žilnimi boleznimi, visokim krvnim tlakom, določenimi vrstami raka ter težavami s sklepi in hrbtenico. Poleg fizičnih težav lahko debelost vpliva tudi na duševno zdravje, saj je pogosto povezana z nizko samopodobo, depresijo in socialno izolacijo.

Preventiva za debelost vključuje različne ukrepe, ki zmanjšujejo tveganje za prekomerno telesno težo in s tem povezane zdravstvene težave. Temelji na uravnoveženem življenjskem slogu, ki zajema zdravo prehrano (več sadja, zelenjave, polnozrnatih žit in manj predelane hrane z veliko sladkorja, maščob in soli, izogibanje uživanju "praznih kalorij" in primerna velikost porcije), telesno aktivnost (vsaj 150–300 minut zmerne telesne aktivnosti na teden, vključevanje gibanja v vsakodnevne aktivnosti-hoja, kolo, stopnice namesto dvigala), ozaveščanju in zdravstveni vzgoji (izobraževanje otrok in odraslih o zdravih življenjskih navadah, izvajanje zdravstveno-vzgojnih programov v vrtcih, šolah in na delovnih mestih) ter psihosocialno podporo (obvladovanje čustvenega prehranjevanja in stresa, ki pogosto vodita v prenajedanje, pomoč pri spremembi navad skozi svetovanje ali vedenjsko terapijo).

V Zdravstvenem domu Novo mesto v Zdravstveno vzgojnem centru se izvajajo brezplačne delavnice, ki vam lahko pomagajo v kolikor se spopadate s prekomerno telesno težo oziroma

debelostjo in nezdravim načinom prehranjevanja. Pridobili boste znanje in veščine za učinkovito gibanje, prilagojeno vašemu zdravstvenemu stanju ter znanje o osnovah zdravega načina prehranjevanja.

Za več informacij smo vam na voljo preko e-pošte: zvc@zd-nm.si in telefonske številke 07/39 16 766 ali 07/39 16 888.

Patricija Kum, dipl. m. s.
Zdravstveno vzgojni center
Zdravstveni dom Novo mesto

