



DEBLJINA - POVEĆANA TJELESNA TEŽINA

Rezultat poremećenih
životnih navika

Povećana tjelesna težina uzrokuje brojne zdravstvene komplikacije, oštećuje vaše srce i krvne sudove, smanjuje kvalitet života i skraćuje životni vijek.

Debljina je prekomjerno nakupljanje masnog tkiva u organizmu, koje može dovesti do ozbiljnih zdravstvenih problema.

Debljina nastaje kao rezultat poremećene energetske ravnoteže u kojoj je unošenje energije hranom veće od potrošnje, pa se višak energije pohranjuje u obliku masnog tkiva kao zaliha. Višak kilograma nastaje ne samo neadekvatnom već i neredovnom ishranom.

Zbog modernog načina života u kojem nam je dostupno obilje hrane, uz činjenicu da se potrebe za kretanjem i tjelesnom aktivnošću smanjuju, više nego ikad ranije, ljudi brzo i pretjerano dobivaju na težini.

Kako saznati da li imamo višak kilograma ili ne?

Široko prihvaćena metoda za izračunavanje tjelesne mase je određivanje indeksa tjelesne mase **ITM** ili **BMI** (*Body Mass Index* - eng.). Izračunava se na sljedeći način:

Tjelesna težina u kilogramima, podijeljena sa kvadratom visine u metrima:

Primjer: osoba teška 70 kg, visoka 175 cm, ima $ITM = 70 : (1,75 \times 1,75)$ ili $70 : 3,06 = 22,9 \text{ kg/m}^2$. Dakle indeks tjelesne mase iznosi $22,9 \text{ kg/m}^2$, odnosno pripada normalnoj tjelesnoj težini /vidi Tabelu/.

Klasifikacija	ITM/BMI kg/m^2
Pothranjenost	Ispod $18,5 \text{ kg/m}^2$
Normalna tjelesna težina	$18,5 - 24,9 \text{ kg/m}^2$
Umjereno povećanje težine	$25 - 29,9 \text{ kg/m}^2$
Umjerena gojaznost	$30 - 35,9 \text{ kg/m}^2$
Teška gojaznost	$36 - 39,9 \text{ kg/m}^2$
Vrlo teška gojaznost	40 i više kg/m^2

Najčešće poteškoće u početku su nedostatak zraka pri manjem tjelesnom naporu, kao što je hodanje uzbrdo ili penjanje uz stepenice, nesanica, bol u leđima, kukovima ili koljenima, umor ili depresija.

Debljina nepovoljno utiče na radnu sposobnost, kao i socijalne odnose, te na ukupno mentalno zdravlje.

Debljina zajedno sa pušenjem, arterijskom hipertenzijom, povećanim masnoćama u krvi, pretjeranom konzumacijom alkohola, nedovoljnom tjelesnom aktivnošću i stresom je faktor rizika koji povećava oboljevanje i smrtnost od bolesti srca i krvnih sudova.



Kako debljina utiče na zdravlje ?

Zbog povećane tjelesne težine nastaju brojne kliničke komplikacije:

- **bolesti krvnih sudova srca i mozga**
- **bolesti aorte i krvnih sudova donjih ekstremiteta**
- **povišen krvni pritisak**
- **šećerna bolest**
- **bolesti jetre i žučnih puteva: ciroza, masna infiltracija, pijesak i kamen u žučnoj kesi**
- **povećan nivo masnoća u krvi (holesterol, trigliceridi, lipoproteini)**
- **bolesti i deformiteti zglobova, kičme, donjih ekstremiteta**
- **neki oblici raka (dojke, maternice, prostate, debelog crijeva, itd.)**
- **otežano disanje, slabosti crijevne muskulature (opstipacija - zatvor, atonija).**

Da li se debljina može spriječiti ?

- Debljina se može spriječiti.
- Debljina nije problem koji se javlja iznenada, ona nastaje tokom vremena, te smanjenje viška kilograma zahtijeva određen vremenski period.
- Kako se javlja u sve mlađim dobnim skupinama, s prevencijom treba započeti što je moguće prije.
- Treba izbjegavati pretjeranu upotrebu masne hrane, obilnih obroka, neredovnu ishranu, kao i ograničiti unos soli, šećera i alkohola.
- Omogućiti više fizičke aktivnosti, kretanje i boravak u prirodi, nastojati više pješачiti a manje koristiti prevozna sredstva, smanjiti dugotrajno sjedenje pred TV i za kompjuterom, što posebno važi za djecu i omladinu.
- U odrasloj dobi uz dijetetske mjere, povećanjem fizičke aktivnosti sprječavamo pojavu debljine.
- Ako je debljina prisutna, potrebno je utvrditi njenu vrijednost (izraženu preko *ITM - indeksa tjelesne mase* - vidi Tabelu), identificirati ostale prisutne faktore rizika, te utvrditi nastale bolesti.

Važnost fizičke aktivnosti!

Fizička aktivnost uz dijetalnu ishranu je najvažniji faktor smanjenja tjelesne težine.

Evropsko udruženje kardiologa savjetuje:

- **svaki dan najmanje 30 minuta pješачenja**
- **ili neke druge umjerene fizičke aktivnosti.**

Promjenom životnih navika možete produžiti svoj život

- Masno tkivo zahtijeva mnogo krvi za opskrbu. Stoga, ako imate prekomjernu tjelesnu masu, smanjite je.
- Prehranom s niskim sadržajem masti i holesterola možete odgoditi početak ateroskleroze krvnih sudova.
- Umjerenom tjelesnom aktivnošću poboljšat ćete kondiciju i potrošiti unesene kalorije.
- Sol zadržava više tekućine u tijelu, što dodatno može opteretiti vaše srce. Ne dosoljavajte hranu!
- Pušenje je još jedan ključni faktor rizika nastanka srčane bolesti. Ako pušite, prestanite odmah.
- Ograničiti dnevni unos alkohola.
- U slučajevima kada ove mjere nisu dovoljne, treba konsulovati ljekara i početi uzimati lijekove za snižavanje krvnog pritiska.

Informišite se na vrijeme o bolesti s kojom možete živjeti godinama, a da ne osjetite nikakve simptome ili posljedice.



**Zbog svega ovoga
iskreno i prijateljski vas savjetujemo:**

**Mislite na vaše zdravlje,
mislite na vaše srce i krvne sudove,
mislite na vašu porodicu.**

**Vodite računa o svojoj tjelesnoj
težini, vrsti i kvalitetu ishrane,
promijenite loše životne navike!**



život treba zdravlje

KANTON SARAJEVO
MINISTARSTVO ZDRAVSTVA

2008.

ZAVOD ZDRAVSTVENOG OSIGURANJA
KANTONA SARAJEVO

Edicija - Vodiči za pacijente - je sastavni dio Programa Ministarstva zdravstva Kantona Sarajevo "Život treba zdravlje" i provodi se sa ciljem smanjenja obolijevanja i smrtnosti od bolesti srca i krvnih sudova.

Tim za implementaciju Programa "Život treba zdravlje", Sarajevo, 2008.