

ДЕБЕЛИНА И ПРЕКУМЕРНА ТЕЛЕСНА ТЕЖИНА

Основни факти

- ✚ Здебеленоста двојно се зголемила во светот од 1980-тата.
- ✚ Во 2008-та, повеќе од 1.4 милијарди возрасни на 20 години и постари, биле со прекумерна тежина. Од нив, повеќе од 200 милиони мажи и близу 300 милиони жени биле дебели.
- ✚ 35% од возрасните на 20 години и постари, имале прекумерна тежина во 2008-та, а 11% биле дебели.
- ✚ 65% од светското население живее во земји каде од прекумерна тежина и дебелина умираат повеќе луѓе отколку од малнутриција.
- ✚ Повеќе од 40 милиони деца помали од пет години биле со прекумерна тежина во 2011-тата.
- ✚ Дебелината може да се спречи.

Што се подразбира под прекумерна телесна тежина и здебеленост?

Прекумерната телесна тежина и дебелината се дефинираат како абнормално или прекумерно натрупување на масти што може да го наруши здравјето.

За класифицирање на прекумерната тежина и дебелината кај возрасните вообичаено се користи едноставен индекс за тежината според висината, **Body mass index (BMI)**. Тој се дефинира како тежината на лицето во килограми поделена со неговата висина на квадрат во метри ($\text{кг}/\text{м}^2$).

Дефиницијата на СЗО е:

- ✚ BMI поголем или еднаков на 25 е прекумерна тежина.
- ✚ BMI поголем или еднаков на 30 е здебеленост.

BMI е најкорисната мерка на ниво на жители за прекумерна тежина и здебеленост бидејќи е иста за двата пола и за секоја старост на возрасните. Меѓутоа, BMI треба да се смета за груб показател бидејќи не може да одговори аналогно на истиот степен на масти кај различни лица.

Факти за прекумерна тежина и дебелина.

Прекумерната телесна тежина и дебелината се петтиот водечки ризик за целокупната смртност. Најмалку 2.8 милиони возрасни умираат секоја година како резултат на прекумерна телесна тежина и дебелина. Дополнително, на 44% од оптоварените со дијабет, на 23% од оптоварените со исхемична болест на срцето и помеѓу 7% и 41 % од лицата оптоварени со одреден вид на рак им се припишува прекумерна телесна тежина и дебелина.

Следуваат некои од глобалните проценки на СЗО за 2008 година.

- ✚ Повеќе од 1.4 милијарди возрасни на 20 и повеќе години имале прекумерна телесна тежина.
- ✚ Од нив, околу 200 милиони мажи и приближно 300 милиони жени биле дебели.
- ✚ Свкупно, повеќе од 10% од возрасното население во светот било дебело.

Во 2011 година, повеќе од 40 милиони деца помали од пет години биле со прекумерна телесна тежина. Порано ова се сметало за проблем во земјите со висок приход, но прекумерната тежина и дебелината денес се во пораст и во земјите со низок и среден приход, особено во урбаните средини. Повеќе од 30 милиони деца со прекумерна телесна тежина живеат во земјите во развој и 10 милиони во развиените земји.

Поголем број на умрени во светот се поврзани со прекумерната тежина и здебеленоста отколку со малнутрицијата. На пример, 65% од населението во светот живее во земји каде од прекумерна тежина и дебелина умираат повеќе луѓе отколку од малнутриција (ова ги вклучува сите земји со висок приход и повеќето земји со среден приход).

Што ја предизвикува дебелината и прекумерната телесна тежина?

Основна причина за дебелината и прекумерната телесна тежина е енергетската нерамнотежа помеѓу конзумираните и потрошените калории. Општо постои:

- ✚ зголемен внес на високоенергетска храна богата со масти; и
- ✚ зголемена физичка неактивност поради се почестата седентарна природа на голем број видови на работа, променетиот начин на превоз, и порастот на урбанизацијата.

Промените во начинот на исхраната и физичката активност често се резултат на промените во животната и социјалната средина, поврзани со развој или недостиг на политики за поддршка во секторите како што се здравството, земјоделството, транспортот, урбаното планирање, животната средина, производството и дистрибуцијата на храната, маркетингот и школувањето.

Кои се општите последици по здравјето од зголемена телесна тежина и дебелина?

Зголемениот BMI е главен ризик фактор за појава на незаразни болести како што се:

- ✚ кардиоваскуларните болести (главно срцевите заболувања и цереброваскуларните болести), кои се водечка причина за смрт во 2008-та година;
- ✚ дијабетот;
- ✚ мускулноскелетните пореметувања (особено остеоартритисот - дегенеративна болест на зглобовите со висок инвалидитет);
- ✚ некои видови рак (на ендометриумот, дојката и дебелото црево).

Ризикот за овие незаразни болести се зголемува со порастот на **BMI**.

Дебелината во детството е поврзана со зголемена можност за здебеленост, прерана смрт и појава на инвалидитет во зрелоста. Покрај тоа, дебелиите деца имаат проблеми со дишењето, зголемен ризик од скршеници, зголемен крвен

притисок, рани знаци на кардиоваскуларните болести, резистенција на инсулин и психолошки ефекти.

Соочување со двојна оптовареност со болести

Многу земји со низок и среден приход денес се соочуваат со ”двојна оптовареност” со болести.

- ✚ Додека продолжуваат да работат на проблемите од инфективните болести и малнутрицијата, се соочуваат со брз пораст на ризик факторите на незаразните болести како што се прекумерната тежина и дебелината, особено во урбаните средини.
- ✚ Не е необично да се најде малнутриција и здебеленост една покрај друга во иста земја, во иста заедница и во исто домаќинство.

Децата во земјите со низок и среден приход се поранливи заради несоодветната исхрана во пренаталниот период, доенечкиот период и раното детство. Истовремено, тие се изложени на храна богата со масти, шеќер, сол, висококалорична храна, сиромашна со микронутриенти, која е поефтина, но исто така со намалени хранливи својства. Ваквиот начин на исхрана поврзан со намалена физичка активност, резултира со брза појава на здебеленост кај децата, додека прашањето на потхранетост останува нерешено.

Како може да се редуцираат прекумерната телесна тежина и дебелината?

Прекумерната телесна тежина и дебелината, како и незаразните болести кои се поврзани со нив, може значително да се превенираат. Поддршката од средината и заедницата имаат основна улога во формирањето на изборот на луѓето, за да го направат изборот на здрава храна и редовна физичка активност најлесен избор (пристапен, расположлив и со достапна цена), значи да ја превенираат здебеленоста.

На индивидуално ниво луѓето можат:

- ✚ да го ограничат енергетскиот внес на масти и шеќери;

- ✦ да го зголемат консумирањето на овошје и зеленчук, исто така, и на мешунки, жито и јаткасти плодови;
- ✦ да се ангажираат во редовна физичка активност (60 минути на ден за деца и 150 минути неделно за возрасни).

Индивидуалната одговорност единствено може да има целосен ефект кога луѓето имаат пристап до здрав начин на живеење. Затоа, на општествено ниво важно е:

- ✦ да се поддржат луѓето да ги следат горните препораки, преку посветеност кон одржливи политики и соработка на многубројни јавни и приватни вклучени страни;
- ✦ редовната физичка активност и поздравиот начин на исхрана да бидат расположливи, по достапни цени и лесно достапни за сите - особено за најсиромашните лица.

Индустијата за храна може да има значајна улога во промовирањето на здрава исхрана преку:

- ✦ намалување на содржината на масти, шеќер и сол во преработената храна;
- ✦ тоа што ќе обезбеди дека здравиот и хранлив избор е расположлив и по достапни цени за сите потрошувачи;
- ✦ практикување на одговорен маркетинг особено оној наменет на децата и тинејџерите;
- ✦ преку обезбедување на расположлив избор на здрава храна и поддршка на практикување на редовна физичка активност на работното место.

Реакција на СЗО

Усвоена на Генералното собрание на СЗО во 2004 година, Глобалната стратегија за исхрана, физичка активност и здравје на СЗО, ги оцртува активностите неопходни за поддршка на здравата исхрана и редовната физичка активност. Стратегијата ги повикува сите вклучени страни да делуваат на глобално,

регионално и локално ниво за да ги подобрат начинот на исхрана и физичката активност кај населението.

СЗО го разви Акциониот план 2008-2013 за глобалната стратегија за превенција и контрола на незаразните болести, за да им помогне на милиони веќе заболени луѓе да се борат со овие доживотни болести и да ги превенираат секундарните компликации. Овој акционен план има за цел да ги зајакне Рамковната конвенција на СЗО за контрола на пушењето и Глобалната стратегија на СЗО за исхрана, физичка активност и здравје. Акциониот план обезбедува насоки за да ги постави и зајакне иницијативите за истражување, спречување и менаџирање на незаразните болести.

Политичката декларација од Средбата на високо ниво на Генералното собрание на Обединетите нации за превенција и контрола на незаразните болести во септември 2011 година, го признава виталното значење за намалување на нивото на изложеност на лицата и населението на нездрава исхрана и физичка неактивност. Политичката декларација се обврзува да го поттикне спроведувањето на Глобалната стратегија на СЗО за исхрана, физичка активност и здравје, со можност, онаму каде е соодветно, да се воведат политики и активности насочени кон унапредување на здравата исхрана и зголемување на физичката активност кај целото население.

Материјалот е преземен од СЗО,
Fact sheet N°311, Updated March 2013

Подготвил:

Прим. д-р Марика Каранфилова

Бранка Крстев, дипл. соц. работник

Прим. д-р сци. Весна Спирова