

Debljina – pretilost globalni problem

ANTONELA ZMIŠLJA I
LUCIJA DOMISLOVIĆ, 1.E



ŠTO JE DEBLJINA (PRETILOST)?

Debljina (pretilost) je bolest prekomjernog nakupljanja masnog tkiva u organizmu, tj. hranom se unosi više energije nego što je organizam može potrošiti. Najčešće se debljina određuje indeksom tjelesne mase – BMI.



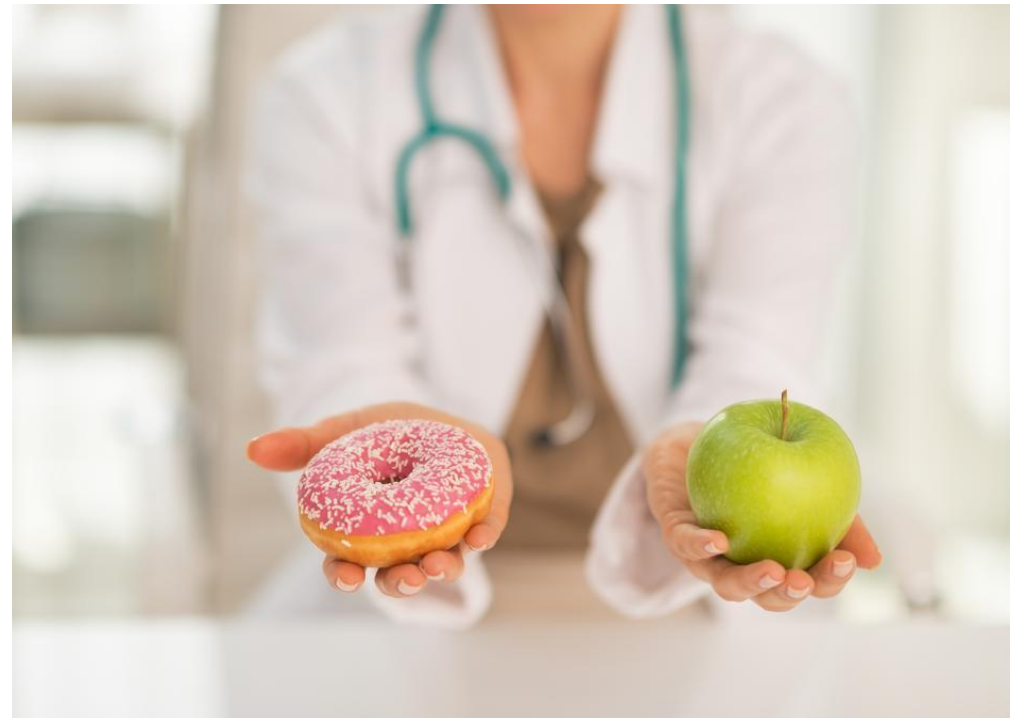
IZRAČUNAVANJE BMI (ITM) I KOJE SU NORMALE VRIJEDNOSTI?

BMI – indeks tjelesne mase dobiva se tako da se tjelesna masa osobe izražena u kilogramima podijeli s visinom osobe izražena u metrima na kvadrat. U nekim slučajevima BMI nije pokazatelj debljine, primjerice kod mišićavih ljudi.

TABLICA 1. Dijagnoza debljine prema Indeksu tjelesne težine	
BMI <18,5	premala tjelesna težina
BMI 18,5-24,9	normalna tjelesna težina
BMI 25,0-29,9	prekomjerna tjelesna težina
BMI 30,0-34,9	debljina I stupnja
BMI 35,0-39,9	debljina II stupnja
BMI >40,0	debljina III stupnja, morbidna debljina

UZROCI NASTANKA DEBLJINE

Najčešći uzročnik debljine je manjak tjelesne aktivnosti te nepravilna prehrana, najčešće fast food i previše slatkiša. Uzroci mogu biti i genetski, psihološki, socijalni...



PROBLEMI KOJE UZROKUJE DEBLJINA

- **Bolest srca i krvnih žila**
- **Visok krvni tlak**
- **Šećerna bolest**
- **Rak**
- **Psihološki i emocionalni**
- **Neplodnost i mnogi drugi problemi**



PODACI SVJETSKE ZDRASTVENE ORGANIZACIJE

Svjetska zdravstvena organizacija je pokazala da se pretilost u protekla četiri desetljeća u EU utrostručila. Hrvati su prema Eurostatu jedna od najdebljih europskih nacija.



Prema podacima Hrvatskog zavoda za javno zdrastvo, prema ineksu tjelesne mase, normalnu tjelesnu težinu 2019. godine je imalo samo 34% odraslih osoba u Hrvatskoj, 1% pothranjenih, a čak 65% je bila prekomjerna tjelesna težina. Što je viša dobna skupina, to je veći udio osoba sa prekomjernom tjelesnom težinom. Posebno je zabrinjavajuće da jedno od troje djece od 8 do 9 godina ima prekomjernu tjelesnu masu za svoju dob što Hrvatsku stavlja među 5 europskih zemalja s najviše pretilih djece.

LJEČENJE DEBLJINE PROMJENOM ŽIVOTNIH NAVIKA



Lječenje uključuje promjenu životnih navika – pravilna prehrana (savjetovati se s liječnikom ili nutricionistom o opcijama koje su najbolje za pojedinca) i redovita fizička aktivnost. Ako se to ne pokaže učinkovitim, moguće je uvođenje farmakoterapije i operativno liječenje debljine, a mnogima je potrebna i psihološka podrška.

IZVORI

- <https://www.zzjz-zz.hr/svjetski-dan-debljine-2021/>
- <http://www.zzjzpgz.hr/nzl/45/navika.htm>
- <https://www.index.hr/vijesti/clanak/danas-je-svjetski-dan-debljine-hrvati-su-jedna-od-najdebljih-europskih-nacija/2344463.aspx>



• **Hvala na pažnji!**