



▶ PREKOMJERNA
TJELESNA TEŽINA

DEBLJINA JE...

Jedan od najznačajnijih javnozdravstvenih problema.

Prema procjenama je drugi po učestalosti uzrok smrti.

Posljedice debljine je **moguće uspješno prevenirati.**



Europska unija
"Zajedno do fondova EU"



EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDOVI



E
S
F
UČINKOVITI
LJUDSKI
POTENCIJALI

DEBLJINA - KRONIČNA BOLEST

Debljinu treba shvatiti i liječiti kao i svaku drugu **KRONIČNU BOLEST**.

Debljina nije izvan naše kontrole već je rezultat **IZBORA** između unošenja količine i vrste hrane i potrošnje tj. tjelesne aktivnosti.

RAZLOG - 99% ljudi unese više hrane nego što je potrebno tj. više nego što se potroši. Malo kretanja dovodi do prekomjerne tjelesne težine, a ona opet otežava kretanje = **začarani krug**.



CILJ LIJEČENJA

1. **SMANJITI TJELESNU TEŽINU** za 5-10% u razdoblju od 3-6 mjeseci
2. **ODRŽATI** postignutu težinu **DUGOROČNO**



REZULTATI OSTVARENOG CILJA

SMANJUJE SE:

- za 20% rizik od prijevremene smrti,
- krvni tlak za 10 mmHg,
- razina šećera za 50%,
- kolesterol za 10%,
- trigliceridi za 30%



NAČINI OSTVARENJA CILJA

- Odrediti i osnažiti **MOTIVACIJU** koja može biti zdravstvena, estetska, emocionalna, osobna
- **IZBOR** namirnica (namirnice koje povećavaju iskorištavanje unesenih kalorija, koje brže dovode do osjećaja sitosti ili koje djeluju na smanjenje nenormalne potrebe za hranom),
- **KOLIČINA** namirnica - dovoljno je smanjiti dosadašnji dnevni unos za 500 kalorija i snizit će se težina za pola kg na tjedan
- **TJELESNA AKTIVNOST** (30 minuta na dan, brzo hodanje, trčanje, bicikl, plivanje, ples



NAČINI OSTVARENJA CILJA

- **BIHEVIORALNO** - mijenjati navike
- **LIJEKOVI** - koristiti kod neuspjeha prethodno navedenih metoda, ali nema podataka o sigurnosti ako liječenje traje dulje od 2 godine
- **OPERATIVNI ZAHVATI** - samo za određeni broj izazito pretilih kod kojih su već nastala i druga oštećenja zdravlja



VAŽNO!!!

- Dijete izbjegavati jer moraju biti vremenski ograničene, a nemaju dugoročne učinke
- Dodaci prehrani nisu lijekovi za skidanje kilograma iako mogu umjereno smanjiti rizike za nastanak debljine



ZANIMLJIVOSTI

1 kg sala sadrži 10 km kapilara, a višak na tjelesnoj težini od samo 10 kg povećava na 100 km put kojim krv kola po tijelu, a time se dodatno opterećuje srce

90% ljudi koristi auto i za udaljenosti koje su manje od 8 km

Prosječno 4 sata dnevno se provede pred televizorom, ne ostaje vremena za tjelesnu aktivnost





*Izrada materijala sufinancirana je sredstvima Europske unije iz
Europskog socijalnog fonda, Operativni program Učinkoviti ljudski
potencijali 2014.-2020.*

*Sadržaj emitiranog materijala isključiva je odgovornost
Koordinacije hrvatske obiteljske medicine*