



**HRANA
|
PRETILOST**

Hrana ima važnu ulogu u svakodnevnom životu jer je ona potrebna za zdravlje, predstavlja užitak, dio je tradicije i važan oblik društvenog života



Prekomjerna količina masnog tkiva utiče na pojavu i razvoj drugih kroničnih bolesti kao što su npr: šećerna bolest, hipertenzija, osteoartritis, sleep apnea, maligne bolesti



*Tema o kojoj se puno priča
(reklame, TV –reality) zna,
a čini se malo
(moda, trendovi, zablude)*



Postotak pretilih ljudi u Europi se kreće od 40-70 kod muškaraca i 30-35 kod žena.

Od tog postotka 25 - 40% je genetski uvjetovano = nedostatak leptina.

Protein leptin – nastaje u masnim stanicama ide u mozak i izaziva osjećaj sitosti)



Utjecaj prehrane, tjelesne (ne) aktivnosti i ostalih „loših navika“ (pušenje, alkohol) je ogroman, a nedovoljno se provodi uklanjanje faktora rizika.



Razlozi zašto je tome tako

- navike se teško mijenjaju

- nesvjesnost lošeg utjecaja prekomjerne tj. težine na pojedinca (to se događa drugima, ne meni, koji kilogram viška, zaliha dobro dođe kod nekih bolesti)



Razlozi zašto je tome tako

- poduzete aktivnosti su kratkog trajanja (dijeta, treninzi) od jednog do drugog imaginarnog datuma ili samo do postizanja zadanog cilja, a onda opet sve po starom.





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