

19 МАЙ – ЕВРОПЕЙСКИ ДЕН ЗА БОРБА СЪС ЗАТЛЪСТЯВАНЕТО

За първи път през месец май 2011 г. в България се отбелязва Европейския ден за борба със затлъстяването. Целта му е да се обърне внимание за пандемичното нарастване броя на хората с наднормено тегло и затлъстяване и свързания с това повишен риск от смъртни случаи от сърдечносъдови или метаболитни заболявания. Според проучвания на експерти от ЕС през последните две десетилетия затлъстяването сред жителите на Европа се е увеличило три пъти.

Половината от всички възрастни хора и една пета от децата в страните от Европейския регион са с наднормено тегло. От тях една трета са вече със затлъстяване. Експертите алармират, че в Европа свръх теглото и затлъстяването се превръщат в епидемия.

По данни на НЦОЗА в България 2 милиона от възрастното население е със свръх тегло, а един милион със затлъстяване.

Мисията на Европейския ден за борба със затлъстяването е да създаде по-здрава Европа, като значително намали броя на гражданите в ЕС със заболявания и преждевременна смърт, свързани с наднорменото тегло и затлъстяването.

Затлъстяването е резултат на нарушен енергиен баланс – съотношението между енергийната стойност на храната и енергоразхода на човека. Медицината отдавна е доказала, че наднорменото отлагане на мазнини в човешкия организъм е заболяване с много сериозни последици. Установено е, че при децата с наднормено тегло се увеличава трайно броят на мастните клетки, което предразполага към затлъстяване в зряла възраст. Днес наднорменото тегло е сериозен здравословен, а не само козметичен и естетически проблем. Доказана е връзката между затлъстяването и редица заболявания, като атеросклероза, високо кръвно налягане, диабет тип 2, сърдечно-съдови заболявания, повишени нива на мастите в кръвта и други, както и съкращаване на живота с около 7-10 години. ***Затлъстяването е на второ място след тютюнопушенето като причина за преждевременна смърт.***

Доказано е, че при около 90% от случаите затлъстяването е свързано с поведенческите фактори, по-специално с нездравословни хранителни навици и понижена двигателна активност, поради което то е предотвратимо.

Храненето е основен фактор за здравето. Нездравословното хранене, наред със злоупотребата с алкохол, цигари и обездвижване, са най-важните причини за социално значимите заболявания като сърдечно съдови, злокачествени и дихателни заболявания, диабет и др. Ето защо мерките, които се предприемат в световен и национален мащаб и в частност тези за профилактика на социално значимите заболявания и промоция на здраве са неизменна и важна част в борбата за утвърждаване на здравословен начин на живот. Профилактиката срещу наднорменото тегло и затлъстяването трябва да започне още в ранна детска възраст. Поддържането на здравословни хранителни навици, съчетани с оптимален двигателен режим профилактира не само затлъстяването, но и намалява здравния риск от появата на редица други заболявания.

Борбата със затлъстяването изисква формиране на здравословни навици и промяна в начина на живот!



12 препоръки за здравословно хранене

1. Консумирайте пълноценна и разнообразна храна. Хранете се редовно и с удоволствие в приятна атмосфера, отделяйте достатъчно време за хранене.
2. Консумирайте зърнени храни като важен източник на енергия. Предпочитайте пълнозърнест хляб и други пълнозърнести продукти.
3. Ежедневно консумирайте над 400 грама разнообразни зеленчуци и плодове, за предпочитане сурови.
4. Предпочитайте мляко и млечни продукти с ниско съдържание на мазнини и сол.
5. Избирайте постни меса, замествайте често месото и месните продукти с риба, птиче месо или бобови храни.
6. Ограничавайте общо приема на мазнини, особено на животинските. При готвене замествайте животинските мазнини с растителни масла.
7. Ограничавайте приема на захар, захарни и сладкарски продукти, избягвайте консумацията на безалкохолни напитки, съдържащи захар.
8. Намалете употребата на сол и консумацията на солени храни.
9. Ако консумирате алкохолни напитки, приемайте ги в умерени количества.
10. Поддържайте здравословно тегло и бъдете физически активни всеки ден.
11. Приемайте ежедневно достатъчно вода.
12. Пригответе и съхранявайте храната по начин, осигуряващ нейното качество и безопасност.

