

19 МАЙ – ЕВРОПЕЙСКИ ДЕН ЗА БОРБА СЪС ЗАТЛЪСТЯВАНЕТО

Всяка година на 19 май се отбелязва Европейският ден за борба със затлъстяването. Началото на инициативата е поставено през 2009 г. от Националния форум за борба със затлъстяването във Великобритания и Белгийската асоциация на пациентите със затлъстяване. В България този ден се отбелязва от 2011 г. Целта е да се подкрепят хората с наднормено тегло и затлъстяване, като им се помогне по здравословен начин да го редуцират в разумни граници. Това е от огромно значение за подобряване на здравните показатели и повишаване на качеството им на живот.



В зависимост от степента на натрупване на мастна тъкан състоянието се определя като **наднормено тегло** или като **затлъстяване**. Основната причина за повишаване на телесното тегло е повишеният прием на висококалорична храна и пониженият енергоразход.

Според прогнозни данни от европейския офис на СЗО затлъстяването при децата може да се увеличи повече от два пъти до 2035 г. (в сравнение с 2020 г.).

България е на пето място в Европа по отношение на детското затлъстяване.

Затлъстяването в детска възраст не е безобидно състояние. Независимо от схващането, че ще бъде преодоляно с възрастта, продължителното задържане на наднормено тегло предразполага към същото и в периода на юношеството, а също и като възрастен.

Данните на СЗО показват още, че един от всеки шестима европейци е със затлъстяване, а всеки пети – с наднормено тегло. Процентите варират в различните страни. Затлъстяването представлява все по-голямо предизвикателство в Европа - повече от половината възрастни в ЕС са с наднормено тегло.



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 се нарежда на второ място след тютюнопушенето като рисков фактор за преждевременна смърт.

Създаването на здравословни хранителни навици, съчетани с оптимален двигателен режим, и поддържането на здравословно тегло през целия живот на човека спомага за запазване на добро здраве и намаляване на риска от редица хронични незаразни болести.

За да избегнете всички тези плашещи статистики и да живеете дълъг и здравословен живот:

- ✓ Намалете обема на порциите, за да съответства той на вашия енергоразход.
- ✓ Приемайте по 1,5-2 л вода дневно, като избягвате консумацията на безалкохолни напитки с високо съдържание на захар.
- ✓ Ограничете солта, консумацията на мазнини и алкохол, както и сладкарските и тестени изделия.
- ✓ Консумирайте пресни плодове и зеленчуци, пълнозърнести храни, риба и птиче месо.
- ✓ Повишете енергоразхода си, като се движите ежедневно, избягвайте използването на асансьор и автомобил, доколкото е възможно, и правете леки физически упражнения.

Направете здравословните избори част от ежедневието и живота си, за да поддържате теглото си в нормални граници – хранете се бавно и с удоволствие, разхождайте се ежедневно или спортувайте в приятна атмосфера.