

ФАКТИ ЗА ЗАТЛЪСТЯВАНЕТО

1 КАКВО Е ЗАТЛЪСТЯВАНЕТО?

Според Световната здравна организация (СЗО) затлъстяването е заболяване, характеризиращо се с прекомерно натрупване на мастна тъкан, което представлява риск за здравето. За оценка на затлъстяването се използва индекса на телесна маса (ИТМ), за да се оцени теглото, въпреки че има и други антропометрични измервания като обиколката на талията и височината, които могат да са по-подходящи.

3 ЗАТЛЪСТЯВАНЕТО Е РИСКОВ ФАКТОР

Хората, които живеят със затлъстяване, са в риск да се разболеят от други хронични заболявания като захарен диабет тип 2, сърдечно-съдови заболяване и някои видове рак. Освен това, затлъстяването е рисков фактор за по-тежко протичане на КОВИД-19.

5 СТИГМАТИЗАЦИЯТА НА ТЕГЛОТО Е ОПАСНА

В много страни хората, които живеят със затлъстяване, непрекъснато се обвиняват за заболяването си. Стигматизацията води до усещането, че затлъстяването е отговорност само на индивида. Това може да наруши психичното здраве и да доведе до нежелание да се потърси навременна медицинска помощ. Докато стигматизацията на обществото се различава в различните части на света, едно нещо е ясно: Тя не прави по-лесна загубата на тегло, а напротив.

7 ЗАТЛЪСТЯВАНЕТО НЕ Е САМО ВРЕДНО ЗАРАДИ ТЕГЛОТО

Теглото е индикатор за затлъстяването, но резултатът, който желаем, не е само загуба на тегло, а подобряване на цялостното здравословно състояние. Възможно е човек с висок ИТМ да живее здравословен начин на живот.

9 ДЕТСКОТО ЗАТЛЪСТЯВАНЕ МОЖЕ ДА СЕ ПРЕДОТВРАТИ И ДА СЕ ЛЕКУВА ПРАВИЛНО, А И ТРЯБВА!

Детското затлъстяване се е удвоило по брой в последните 10 години. Може да повлияе върху здравето на детето-психическо, физическо и емоционално, както и върху неговото самочувствие. Свързва се с нисък стандарт на живот и с академична нереализация. Обучението по отношение на правилното хранене и активния начин на живот е необходимо, за да може детското затлъстяване да се превантира.

2 ЗАТЛЪСТЯВАНЕТО Е ЗАБОЛЯВАНЕ

Причините за това заболяване са многобройни: биологични, психически, здравословни, генетични, фактори на околната среда, достъп до медицински грижи или утра-преработени храни. Затлъстяването не е в резултат от дефицит на волята.

4 „ЯЖ ПО-МАЛКО, ДВИЖИ СЕ ПОВЕЧЕ“ НЕ ЛЕКУВА ЗАТЛЪСТЯВАНЕТО

Този цитат предполага, че затлъстяването е само в резултат на нездравословно хранене и липса на спорт, без да се подчертае значението на другите фактори. Въпреки че физическото натоварване има огромно значение за затлъстяването, не е значителен фактор за лечението му.

6 ИНДИВИДИТЕ НЕ ТРЯБВА ДА СЕ ОБВИНЯВАТ ЗА ТЯХНОТО ЗАТЛЪСТЯВАНЕ

Затлъстяването е в резултат на фактори, които са извън контрола на човек. Биологичните и генетичните фактори имат огромна роля. Факторите на околната среда също имат огромно значение.

8 ЗАТЛЪСТЯВАНЕТО НЕ Е САМО ЗАБОЛЯВАНЕ НА „БОГАТИТЕ“ ДЪРЖАВИ

Затлъстяването нараства сред по-бедни държави. Преобладаващо е при по-бедни и по-уязвими общества.



2X

ВЕРОЯТНОСТ

Хората, живеещи със затлъстяване показват увеличен риск от хоспитализация вследствие на инфекция с ковид-19.

60%

УВЕЛИЧЕНИЕ

Прогнозата е, че детското затлъстяване ще нарасне с 60% до 2030 година.

\$1

ТРИЛИОН

Това ще бъдат годишните разходи от усложненията, свързани със затлъстяването до 2025 година.

800

МИЛИОНА

Хора, живеещи със затлъстяване по света.

Повече информация на: worldobesityday.org

 **BASORD**
BULGARIAN ASSOCIATION FOR THE STUDY OF OBESITY AND RELATED DISEASES

World EVERY