

OBEZITATEA ȘI SUPRAPONDERALITATEA

Supraponderalitatea și obezitatea reprezintă acumularea anormală sau în exces a grăsimii în organism, cu efecte asupra stării de sănătate.

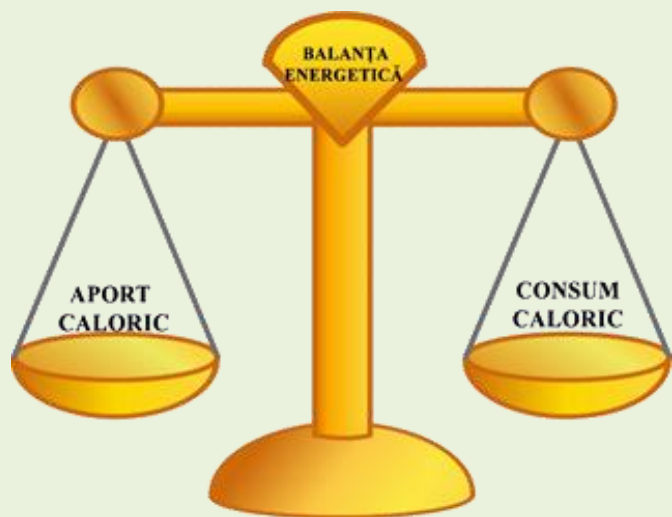
Indicele de masă corporală (IMC) este cea mai utilizată metodă pentru a clasifica supraponderalitatea și obezitatea la adulți, astfel:

- supraponderalitate când $IMC \geq 25$;
- obezitate când $IMC \geq 30$.

Indicele de masă corporală (IMC) se calculează cu formula:
 $Greutate (Kg) / Înălțime^2 (m)$.

18,49 sau mai puțin	- Subponderal
18,50 - 24,99	- Greutate normală
25,00 - 29,99	- Supraponderal
30,00 - 34,99	- Obezitate (gr. I)
35,00 - 39,99	- Obezitate (gr. II)
40,00 sau mai mult	- Obezitate morbidă

Principală cauză a supraponderalității la copii și a obezitității la adulți este reprezentată de dezechilibrul energetic dintre aportul și consumul de calorii.



SEMNE ȘI SIMPTOME ASOCIATE CU OBEZITATEA

Simptomele obezitității pot varia în funcție de persoana afectată.

Principalele semne și simptome generale asociate cu obezitatea sunt:

- Greutate corporală crescută și un indice de masă corporală (IMC) ≥ 30
 - Stare de letargie
 - Dificultăți în respirație – apnee de somn
 - Strat adipos flasc
- Apariția timpurie a pubertății (la adolescenți)
- Creșterea în volum a grăsimii abdominale (cu apariția de pete albe sau violet). Un raport alie circumferință (WHR) >1 la bărbați și >0.85 la femei indică acumularea de grăsime abdominală
- Durere osteoarticulară (spate, articulații mari)
 - Capacitate scăzută la efort



FACTORI DE RISC PENTRU APARIȚIA OBEZITĂȚII

- **Stilul de viață familial** – Obezitatea tinde să apară în aceeași familie. Dacă unul sau ambii părinți sunt obezi, riscul pentru apariția obezitității este crescut, din cauza genelor, și a tendinței de a împărtăși obiceiuri alimentare și de stiluri de viață similare;
- **Inactivitatea fizică** – Un stil de viață sedentar nu facilitează arderea multor calorii;
- **Dieta nesănătoasă**, de ex. alimente tip fast-food și băuturi hipercalorice, cu porții supradimensionate
- **Genetica** – Genele controlează cantitatea modul de distribuire a grăsimii de rezervă, și influențează metabolismul energetic;
- **Unele condiții medicale** – sindromul Prader-Willi, sindromul Cushing etc.;
- **Medicația** – unele medicamente pot duce la creșterea în greutate, dacă acest lucru nu este compensat printr-o dietă echilibrată și activitate fizică;
- **Vârsta** (întărirea în vârstă);
- **Lipsa de somn sau excesul lui** – pot determina schimbări hormonale urmate de creșterea apetitului;
- **Sarcina** – creșterea în greutate din timpul sarcinii poate contribui la dezvoltarea obezitității la femei;
- **Factori socio-economici**



EFECTELE OBEZITĂȚII ASUPRA STĂRII DE SĂNĂTATE

Persoanele care au obezitate, comparativ cu cele cu o greutate normală sau sănătoasă, prezintă un risc crescut pentru multe boli grave și condiții de sănătate precum:

- ✦ **Hiperensiune arterială**
- ✦ **Hipercolesterolemie** cu LDL crescut, HDL scăzut sau niveluri ridicate de trigliceride (dislipidemie)
- ✦ **Diabet zaharat** de tip 2
- ✦ **Bolicardiovasculare**
- ✦ **Steatoza hepatică**
- ✦ **Afecțiuni ale vezicii biliare**
- ✦ **Afecțiuni osoase și articulare** (Osteoartrita, artroze)
- ✦ **Apneea de somn** și probleme respiratorii
- ✦ **Diverse tipuri de cancer** (endometrial, mamar, colon, rinichi, vezicabiliar și ficat)
- ✦ **Afecțiuni psihice** (depresia clinică, anxietate și alte tulburări mintale)
- ✦ **Probleme în timp sarcinii**
- ✦ **Afecțiuni ginecologice precum infertilitate și menstruații neregulate**
- ✦ **Disfuncții erectile**
- ✦ **Osteoartrită**
- ✦ **Calitatea scăzută a vieții**



PREVENIREA OBEZITĂȚII

O modificare permanentă în mediul înconjurător este cea mai bună modalitate de a asigura schimbări pe viață. Modificări mici în stilul de viață, pot preveni boli cronice, ca de exemplu obezitatea, bolile cardiace, hipertensiunea, accidentul vascular cerebral, osteoartrita, diabetul zaharat de tip 2, diferite tipuri de cancer.

1. Plan de nutriție echilibrată:

Consum de alimente cu conținut caloric scăzut, dar cu densitate nutrițională mare, ca de ex. fructe, legume, cereale; Creșterea aportului de fructe și legume și evitarea aportului de grăsimi saturate; Limitarea consumului de dulciuri și alcool; Să se consume trei mese regulate pe zi, cu puține gustări între mese.

2. Activitate fizică regulată și moderată - în funcție de vârstă și starea de sănătate (copii < 17 ani - 60 min/zi, adulți > 150 min/săptămână)

3. Verificarea regulată a greutății corporale - recomandat cel puțin o dată pe săptămână.

4. Cunoașterea și evitarea capcanelor alimentare, se poate realiza prin:

- ✓ Identificarea situațiilor care determină mâncatul fără control cu dezvoltarea unor strategii individuale de control al comportamentelor alimentare;
- ✓ Jurnalul alimentar, în care să se noteze când, cât, cese mănâncă, starea de sațietate fiind un instrument de identificare a unor modele de alimentație;
- ✓ Promovarea alăptării la sân - studiile epidemiologice indică scăderea riscului de supraponderalitate la copiii alăptați la sân.



Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită



ZIUA EUROPEANĂ ÎMPOTRIVA OBEZITĂȚII

Să acționăm pentru un viitor mai sănătos!

18 mai 2019

Acest pliant se adresează persoanelor cu surplus de greutate și aparținătorilor lor