



Ziua Europeană Împotriva Obezității

-18 mai 2019-

Să acționăm pentru un viitor mai sănătos !

Ai greutate corporală în limite normale?

Calculează-ți indicele de masă corporală, IMC după formula:

$$\frac{\text{Greutate (Kg)}}{\text{Înălțime (m)}^2}$$

IMC 25-29
Supraponderalitate

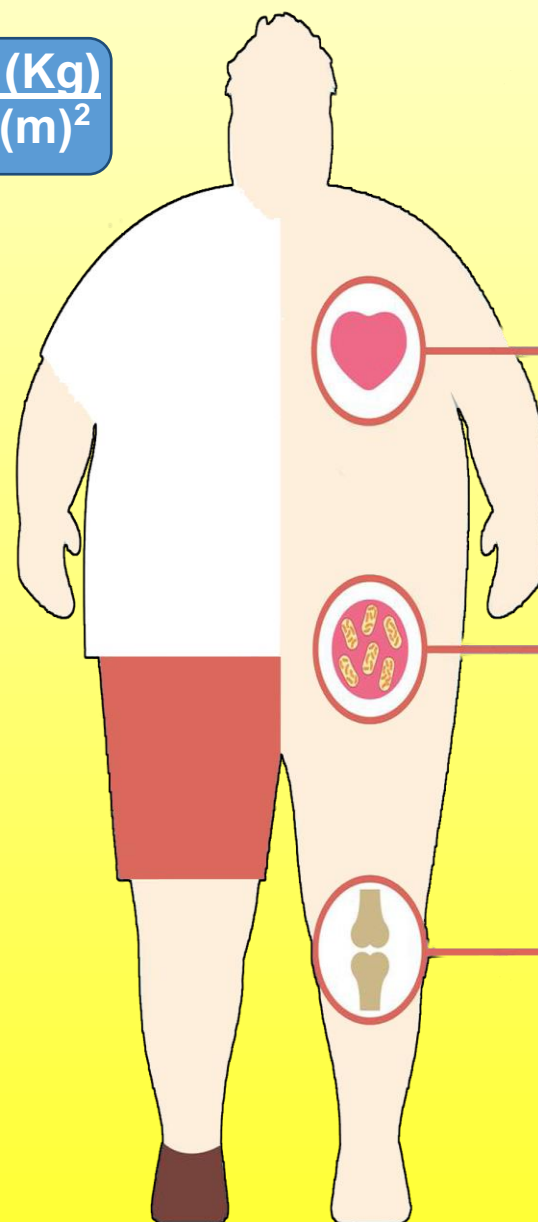
IMC ≥ 30
Obezitate

Ai greutate corporală peste limita recomandată?

Ai la îndemână 3 STRATEGII:

- **Adoptă un plan de nutriție echilibrată**
- **Fă zilnic activitate fizică**
- **Verifică-ți regulat greutatea corporală**

Obezitatea este un factor de risc pentru următoarele afecțiuni:



Infarct miocardic
Accident vascular cerebral
Hipertensiune arterială
Angină pectorală
Ateroscleroză

Diabet zaharat
Colecistită
Pancreatită
Gastrită
Litiază urinară
Steatoză hepatică
Constipație

Gută
Osteoartrită
Osteocondrită
Spondiloză
Platfus

BIBLIOGRAFIE:

I. World Health Organisation

<https://www.who.int/topics/obesity/en/>

II. World Health Organisation

<http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/obesity>

III. MAYO Clinic

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/obesity/symptoms-causes/syc-20375742>