

## **Ziua Mondială a Obezității 4 martie 2023**

Ziua Mondială a Obezității, o inițiativă a Federației Mondiale a Obezității, a fost lansată în anul 2015 pentru a stimula și susține soluții practice, pentru a sprijini oamenii să obțină și să mențină o greutate sănătoasă, să efectueze un tratament adecvat și astfel să scadă numărul de cazuri de obezitate.

Obezitatea este o condiție medicală caracterizată prin creșterea greutății corporale pe seama țesutului adipos (printr-o valoare a indicelui de masă corporală  $\geq 30\text{kg/m}^2$ ). Obezitatea are consecințe negative importante asupra calității vieții, fiind un factor de risc pentru bolile cardiovasculare, endocrine, unele forme de cancer, depresie etc.

Complicații ale obezității sunt: hipertensiunea arterială, diabetul zaharat tip 2, sindromul metabolic (o combinație de hiperglicemie, hipertensiune, hipertrigliceridemie și colesterol HDL scăzut), accidentul vascular cerebral, ficatul gras non-alcoolic, afecțiuni ginecologice (de exemplu infertilitate, cicluri neregulate), disfuncția erectilă și probleme de sănătate sexuală, tulburările respiratorii, inclusiv apneea de somn, afecțiuni ale veziculei biliare, osteoartrită.

Obezitatea este o problemă medicală despre care trebuie să se discute la nivel de societate, dar și la nivel individual, astfel încât oamenii să poată recunoaște cauzele și riscurile pe care le prezintă excesul de greutate și obezitatea și să poată lua măsuri eficiente pentru o sănătate mai bună.

Ziua Mondială a Obezității din acest an are ca obiectiv conștientizarea de către populație a impactului obezității asupra stării de sănătate. Conform datelor existente, în anul 2020, aproape 1 miliard de oameni sufereau de obezitate, adică 1 din 7 persoane.

În România, conform Institutului Național de Statistică, în 2019 peste 58 % dintre adulți erau supraponderali sau sufereau de obezitate, iar studiul realizat de Institutul Național de Sănătate Publică în anul 2020 după protocolul COSI (European Childhood Obesity Surveillance Initiative) arată că 3 din 10 copii cu vârsta de 7-9 ani sunt supraponderali sau suferă de obezitate.

În acest context se estimează că până în anul 2035, obezitatea în rândul adulților va crește cu peste 60%, iar obezitatea infantilă va crește cu peste 100% față de anul 2020, astfel că la nivel mondial vor fi 1,9 miliarde de persoane adulte și 400 de milioane de copii cu obezitate, respectiv 1 din 4 persoane adulte și aproape 1 din 5 copii vor fi afectați.

Prin marcarea în fiecare an a Zilei Mondiale a Obezității în data de 4 martie, urmărim să motivăm oamenii să se informeze despre pericolele pe care le aduce obezitatea pentru sănătate și astfel să fie încurajați să adopte măsuri care să prevină apariția supraponderiei și obezității.

Măsuri de prevenție care pot fi adoptate de fiecare persoană:

- să limiteze aportul de energie provenit din consumul de grăsimi și zaharuri
- să crească consumul de legume, fructe și de cereale integrale
- să se implice în desfășurarea de activitate fizică regulată – copiii timp de 60 de minute pe zi, iar adulții cel puțin 150 de minute în decursul unei săptămâni.

Măsuri de prevenție care pot fi implementate la nivel de societate:

- reglementări și acțiuni care să susțină oamenii să facă alegeri alimentare sănătoase
- acțiuni care să susțină persoanele să efectueze activitate fizică regulată.