**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 si obezitatea la adulți, astfel:

* supraponderalitate când IMC ≥ 25;
* obezitate când IMC ≥ 30.

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

 **SEMNE ȘI SIMPTOME ASOCIATE CU OBEZITATEA**

Simptomele obezității pot varia în funcție de persoana afectată. Principalele semne și simptome generale asociate cu obezitatea sunt:

* Greutate corporală crescută și un indice de masa 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-talie circumferință (WHR)>1 la băbați și >0.85 la femei indică acumularea de grăsime abdominală
* Dureri osteoarticulare (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 obezității este crescut, din cauza genelor, și a tendinței de a împărtăși obiceiuri alimentare și de stiluri de viață similar;
* **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, daca acest lucru nu este compensate printr-o dietă echilibrată și activitate fizică;
* **Vârsta** (înaintarea 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 obezității 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
* **Boli cardiovasculare**
* **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, vezica biliară și ficat)
* **Afecțiuni psihice** ( depresia clinică, anxietatea și alte tulburări mintale)
* **Probleme în timpul sarcinii**
* **Afecțiuni ginecologice precum infertilitate ți menstruații neregulate**
* **Disfuncții erectile**
* **Osteoartrită**

* **Calitate 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, osteo-artrita, 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 realizaprin:

* 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, ce se 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

    MINISTERULSĂNĂTĂȚII INSTITUTUL NAȚIONAL CENTRUL REGIONAL DE DSP

 DE SĂNĂTATE PUBLICĂ SĂNĂTATE PUBLICĂ SIBIU

**ÎMPREUNĂ ÎMPOTRIVA OBEZITĂȚII**

**18 MAI 2019**

**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***