

SADRŽAJ

UVOD.....	1
CILJEVI.....	2
MERE I AKTIVNOSTI.....	3
EVALUACIJA.....	6
LITERATURA.....	6

UVOD

Gojaznost je hronočno oboljenje koje narušava zdravlje i utiče na razvoj niza komplikacija, a karakteriše se povećanjem telesne mase.

Ovo oboljenje se dijagnostikuje antropometrijom (somatometrija) kojom se meri čovekovo telo, odnosno pojedini njegovi delovi, i tako se kvantitativno određuju morfološke osobine i sagledava slika stanja rasta ispitivane osobe.

Kardiovaskularna oboljenja, dijabetes tip 2, poremećaji reprodukcije i neke malignih bolesti, kao uzroci ekstremnog povećanja mortaliteta i morbidiliteta u direktnoj su vezi sa gojaznošću.

Gojaznost je jedan od najbrže rastućih zdravstvenih problema u Srbiji i svetu.

Prema podacima Svetske zdravstvene organizacije skoro 40% populacije ima prekomernu težinu, dok je 13% odraslih gojazno. Istraživanja ukazuju i da je svaki peti građanin Srbije gojazan, dok su pretpostavke da je to čak slučaj kod svakog trećeg građanina.

Poruka Svetske zdravstvene organizacije je da se procena stepena uhranjenosti izračunava primenom indeksa telesne težine. To je matematička formula koja korelira sa telesnim mastima kod odraslih osoba i predstavlja odnos telesne mase izražene u kilogramima i kvadrata telesne visine izražene u metrima. Gojaznost se dijagnostikuje kada je indeks telesne mase veći od $30\text{kg}/\text{m}^2$.

Tako je načelnica Centra za higijenu i humanu ekologiju Instituta za javno zdravlje „dr Milan Jovanović Batut” , pokrenula temu izbalansirane hrane kao preduslov za sprečavanje gojaznosti. Zaključak dvodnevne edukacije je da je gojaznost u našoj sredini sve prisutnija i da se porastu obolelih mora stati na put. Samo akcijom na svakom nivou i podrškom od strane države, institucija i okruženja moguće je izboriti se sa gojaznošću i bolestima koje prate. Izbor namirnica i njihovo pravilno kombinovanje, redovna fizička aktivnost, edukacija i pravovremeno lečenje je simbioza koja će dati vidljive rezultate i stvoriti zdraviju naciju.

Profesorka sa Medicinskog fakulteta u Beogradu, prof. dr Sanja Mazić, ukazala je na značaj fizičke aktivnosti u prevenciji i borbi sa gojaznošću. Ona navodi da povećanjem fizičke aktivnosti za 10 do 25% može se prevenirati prevremena smrtnosti kod 1.3 miliona ljudi.