



Zavod za javno zdravlje Leskovac

16000 Leskovac, Maksima Kovačevića 11

E-mail: info@zzjzle.org.rs

Tel.: 016/245-219; 241-042; Faks: 016/244-910

SVETSKI DAN GOJAZNOSTI 2021. GODINE

Svetski dan gojaznosti se globalno obeležava 4. marta, od marta 2020. godine (prethodno je obeležavan 11. oktobra, od 2015. godine, a u našoj zemlji, sporadično od 2017. godine), s ciljem promocije praktičnih rešenja za okončanje globalne krize gojaznosti. Organizuje ga Svetska federacija za gojaznost, neprofitno telo koje je u zvaničnim odnosima sa Svetskom zdravstvenom organizacijom i telo je koje saraduje u Lancetovoj komisiji za gojaznost. Njen cilj je da „vodi i pokreće globalne napore za smanjenje, sprečavanje i lečenje gojaznosti“. Prvi Svetski dan gojaznosti dogodio se 2015. Drugi se održao 2016. godine i fokusirao se na gojaznost dece, usklađujući se sa izveštajem Komisije SZO o ukidanju gojaznosti dece. Svetski dan gojaznosti 2017. bio je tematski **„Lečite gojaznost sada i izbegavajte posledice kasnije“**. Pozvao je na ulaganje u usluge lečenja za podršku ljudima pogođenim gojaznošću, ranu intervenciju radi poboljšanja uspeha lečenja i prevenciju radi smanjenja potrebe za lečenjem.

Šta su gojaznost i prekomerna težina?

Gojaznost ili prekomerna telesna težina je stanje u kome organizam akumulira veću količinu masnih naslaga od uobičajene, a koje predstavljaju zdravstveni rizik od nastanka velikog broja hroničnih bolesti. Održavanje optimalne telesne težine predstavlja najbolju zdravstvenu preventivu, gde pored pravilne ishrane, značajnu ulogu igraju i adekvatna fizička aktivnost, kvalitetan san, kao i redukovani stres

World Health Organization

How do I know if my weight is healthy?

Calculate your Body Mass Index

	< 18.5 underweight
	Normal is 18.5 – 24.9
	≥ 25 is overweight
	≥ 30 is obese

Indeks telesne mase (BMI) je jednostavan indeks težine prema visini koji se obično koristi za klasifikaciju prekomerne težine i gojaznosti kod odraslih. Definisana je kao težina osobe u kilogramima



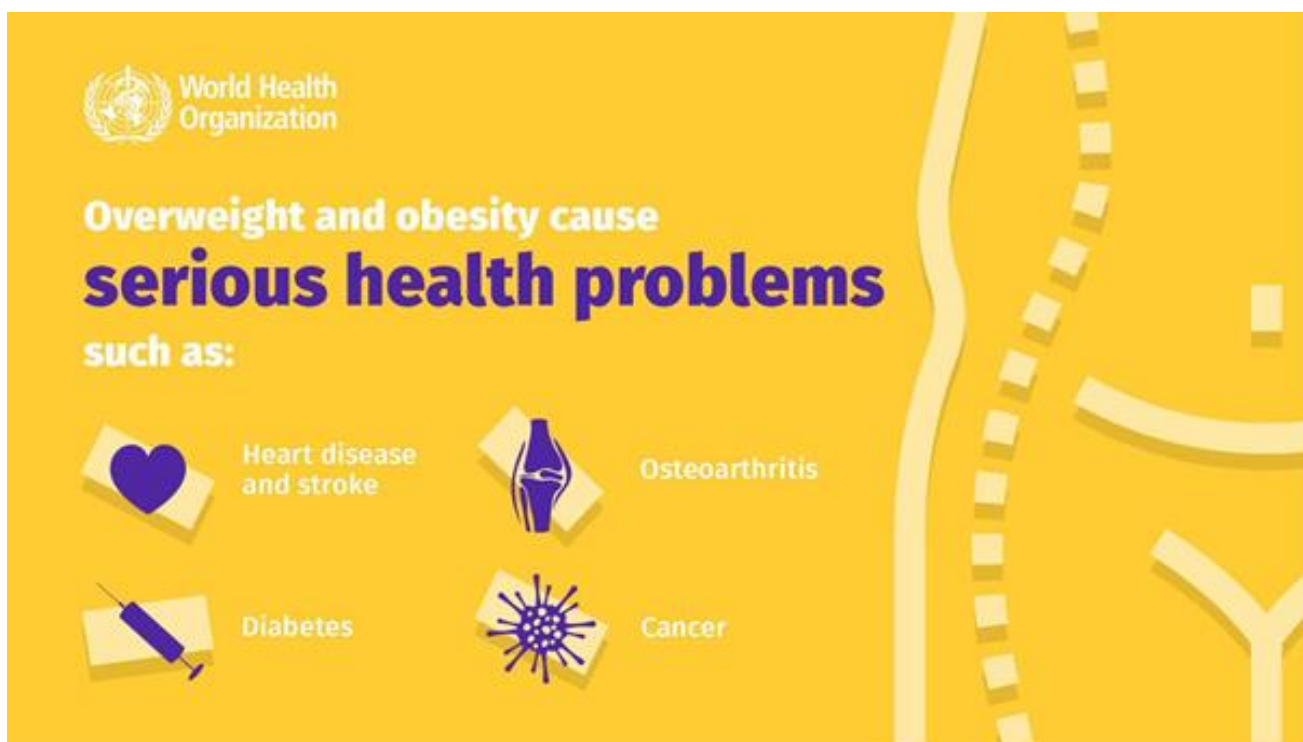
Zavod za javno zdravlje Leskovac

16000 Leskovac, Maksima Kovačevića 11

E-mail: info@zzjzle.org.rs

Tel.: 016/245-219; 241-042; Faks: 016/244-910

podeljena kvadratom njegove visine u metrima (kg / m²). Odrasli Za odrasle, SZO definiše prekomernu težinu i gojaznost na sledeći način: prekomerna težina je BMI veći ili jednak 25; i gojaznost je BMI veći ili jednak 30. BMI pruža najkorisniju meru prekomerne težine i gojaznosti na nivou populacije, jer je ista za oba pola i za sve uzraste odraslih. Međutim, trebalo bi ga smatrati grubim vodičem jer možda neće odgovarati istom stepenu ugojenosti kod različitih osoba. Za decu, uzrast treba uzeti u obzir prilikom definisanja prekomerne težine i gojaznosti. Za decu mlađu od 5 godina: prekomerna težina je težina za rast veća od 2 standardne devijacije iznad srednje vrednosti SZO dečjeg rasta; i gojaznost je težina prema visini veća od 3 standardne devijacije iznad srednje vrednosti SZO Dečjeg rasta. SZO standardi za rast dece za decu mlađu od 5 godina. Prekomerna težina i gojaznost su definisani kako sledi za decu uzrasta između 5-19 godina: prekomerna telesna težina je BMI za starost veća od 1 standardne devijacije iznad srednje vrednosti referentne vrednosti SZO; i gojaznost je veća od 2 standardne devijacije iznad srednje vrednosti referentne vrednosti SZO.



Gojaznost je glavni faktor rizika za razne nezarazne bolesti, poput dijabetesa tipa 2, kardiovaskularnih bolesti, hipertenzije i moždanog udara i različitih oblika karcinoma. Ljudi sa gojaznošću se stalno optužju i krive jer mnogi - uključujući lekare, kreatore politike i druge - ne razumeju u potpunosti osnovne uzroke gojaznosti, koji su često složena mešavina prehrambenih, životnih, genetskih, psiholoških, sociokulturnih, ekonomskih i ekoloških faktora . Vreme je da prekinemo krug srama i krivice i preispitamo svoj pristup rešavanju ovog složenog globalnog problema javnog zdravlja. Zajedno možemo napraviti razliku. Mnogo toga možemo učiniti, uključujući ograničavanje stavljanja na tržište hrane i pića sa puno masti, šećera i soli; oporezivanje slatkih pića i obezbeđivanje boljeg pristupa zdravoj hrani. U našim gradovima moramo da napravimo prostor za hodanje, vožnju biciklom i rekreaciju. Svoju decu moramo naučiti zdravim navikama od samog početka. SZO reaguje na globalnu krizu gojaznosti na mnogim frontovima, uključujući praćenje globalnih trendova i rasprostranjenosti, razvoj širokog spektra smernica koje se bave



Zavod za javno zdravlje Leskovac

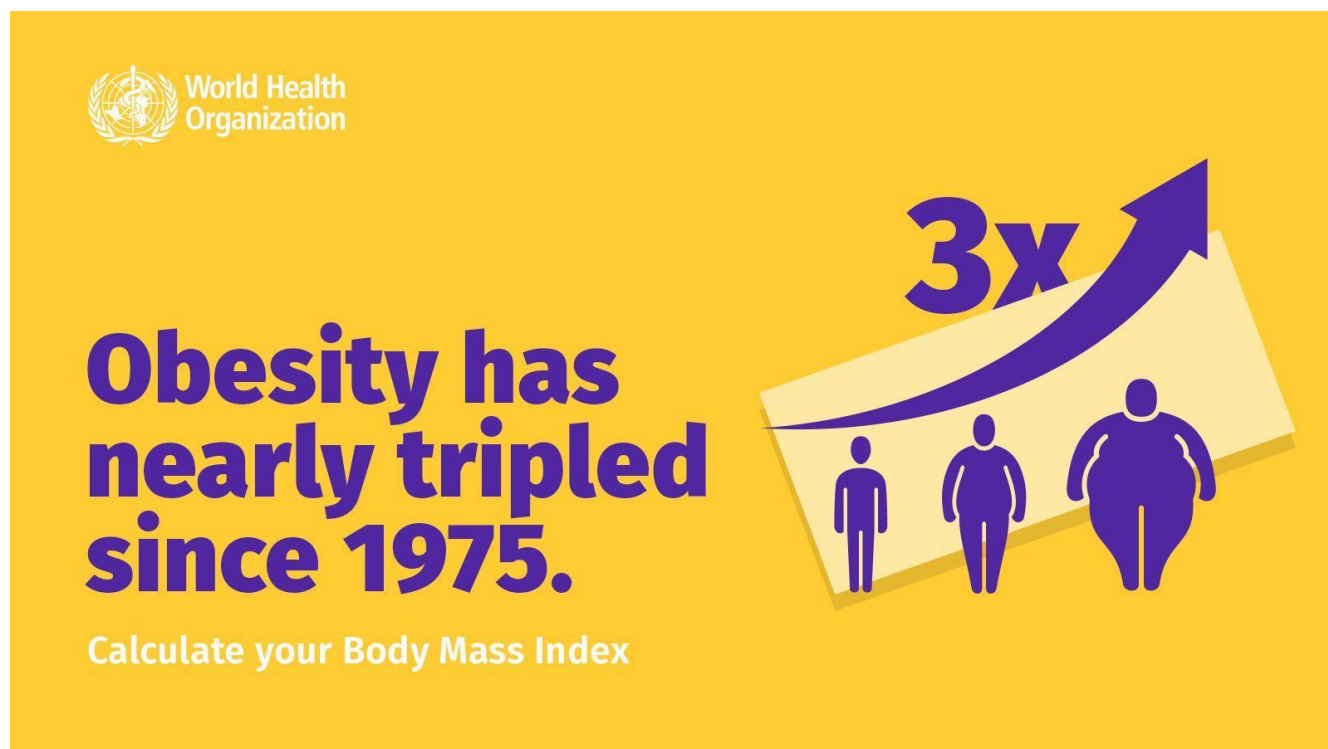
16000 Leskovac, Maksima Kovačevića 11

E-mail: info@zzjzle.org.rs

Tel.: 016/245-219; 241-042; Faks: 016/244-910

prevencijom i lečenjem prekomerne težine i gojaznosti, i pružanje podrške i smernica za sprovođenje kao što je izveštaj Komisije o okončanju dečije gojaznosti.

Stope gojaznosti su se gotovo utrostručile od 1975. godine i povećale su se gotovo pet puta kod dece i adolescenata, pogađajući ljude svih starosnih grupa iz svih socijalnih grupa kako u razvijenim, tako i u zemljama u razvoju.



U 2020. godini 41 milion novorođenčadi i male dece imalo je prekomernu težinu ili gojaznost. 124 miliona dece i adolescenata je gojazno - desetostruko povećanje u poslednje četiri decenije. Gotovo 1 od 5 dece i adolescenata ima prekomernu težinu ili gojaznost.

U 2020. godini više od 1,9 milijardi odraslih, starijih od 18 godina, imalo je prekomernu težinu. Od ovih preko 650 miliona je bilo gojazno. 39% odraslih osoba starih 18 godina i više imalo je prekomernu težinu u 2020. godini, a 13% je bilo gojazno. Većina svetske populacije živi u zemljama u kojima prekomerna telesna težina i gojaznost ubijaju više ljudi nego što je premalo. 38 miliona dece mlađe od 5 godina imalo je prekomernu težinu ili gojaznost u 2019. godini. Preko 340 miliona dece i adolescenata uzrasta od 5 do 19 godina imalo je prekomernu težinu ili gojaznost u 2020. godini. Prevalencija prekomerne težine i gojaznosti među decom i adolescentima uzrasta od 5 do 19 godina dramatično je porasla sa samo 4% u 1975. na nešto više od 18% u 2016. Porast se slično dogodio i kod dečaka i devojčica: u 2016. 18% devojčica i 19% dečaka je imao prekomernu težinu. Dok je 1975. godine nešto manje od 1% dece i adolescenata uzrasta od 5 do 19 godina bilo gojazno, više od 124 miliona dece i adolescenata (6% devojčica i 8% dečaka) bilo je gojazno 2016. godine. Procenjuje se da će 2025. godine 40 miliona dece mlađe od 5 godina imati prekomernu težinu ili gojaznost. Nekad smatrani problemom zemalja sa visokim dohotkom, prekomerna težina i gojaznost sada su u porastu u zemljama sa niskim i srednjim prihodima, posebno u urbanim sredinama. U Africi se broj dece sa prekomernom težinom ispod 5 godina povećao za



Zavod za javno zdravlje Leskovac

16000 Leskovac, Maksima Kovačevića 11

E-mail: info@zzjzle.org.rs

Tel.: 016/245-219; 241-042; Faks: 016/244-910

skoro 24% od 2000. godine. Skoro polovina dece mlađe od 5 godina koja su imala prekomernu težinu ili gojaznost 2019. živela je u Aziji. Prekomerna težina i gojaznost povezani su sa više smrtnih slučajeva širom sveta nego sa nedovoljnom težinom. Na globalnom nivou ima više ljudi gojaznih nego podhranjenih - to se dešava u svim regionima, osim u delovima podsaharske Afrike i Azije. Šta uzrokuje gojaznost i prekomernu težinu? Osnovni uzrok gojaznosti i prekomerne težine je energetska neravnoteža između potrošenih i potrošenih kalorija. Globalno, bilo je: povećan unos energetske guste hrane koja sadrži puno masti i šećera; i porast fizičke neaktivnosti usled sve više sedeće prirode mnogih oblika rada, promene načina prevoza i sve veće urbanizacije. Promene u obrascima ishrane i fizičke aktivnosti često su rezultat promena u okruženju i društva povezane sa razvojem i nedostatkom podržavajućih politika u sektorima kao što su zdravstvo, poljoprivreda, transport, urbano planiranje, životna sredina, prerada hrane, distribucija, marketing i obrazovanje. Koje su uobičajene zdravstvene posledice prekomerne težine i gojaznosti? Povećani BMI je glavni faktor rizika za nezarazne bolesti kao što su: kardiovaskularne bolesti (uglavnom bolesti srca i moždanog udara), koje su bile vodeći uzrok smrti u 2019; dijabetes; mišićno-skeletni poremećaji (naročito osteoartritis - izrazito onesposobljavajuća bolest.

Istraživanje zdravlja stanovništva Srbije iz 2013. pokazalo je povećanje procenta gojazne dece sa osam i po odsto u 2006, na 13,7 procenata. Osnovni uzrok gojaznosti i viška kilograma je energetska disbalans između unetih i potrošenih kalorija. Globalno je povećan unos energetske namirnice bogatih zasićenim i trans mastima, šećerom i soli, povećana je fizička neaktivnost zbog same neaktivnosti mnogih oblika rada, promene prevoznih sredstava i ubrzane urbanizacije.

Globalno se pije 33 odsto više slatkih napitaka nego pre 10 godina. Samo jedna petina, 19 odsto, mladih širom sveta ima dovoljno fizičke aktivnosti, a 80 odsto njih ne dostiže preporučenu fizičku aktivnost. Gojaznost u detinjstvu povezana je s većom šansom kasnije gojaznosti, prerane smrti i invaliditeta u odraslom dobu. Gojazna deca imaju poteškoće sa disanjem, povećan rizik od preloma, mišićno-koštanih poremećaja, hipertenzije, ranih markera kardiovaskularnih bolesti, povećane otpornosti na insulin i brojnih mentalnih poremećaja.

Nekada je dobro uhranjene dece bilo 92, a sada je 68,8 odsto. Broj dece koja su prekomerno uhranjena raste do 15-e godine, a godinu dana kasnije značano se smanjuje broj gojaznih devojčica, jer one počinju da vode računa o izgledu. Devojčice sa 15 godina i dečaci sa 17 godina imaju indeks telesne mase (ITM) 30,67, odnosno 32,55 što je već bolesna gojaznost. Njihov ITM bi trebalo da bude 20, što znači da imaju 50 posto veću težinu, što se direktno utiče na pogoršanje zdravstvenog stanja kod dece i pojavu kardiovaskularnih bolesti.

Važno je da smanji sadržaj masti, šećera i soli u prerađenoj hrani, te da osigura da zdrav i nutritivno vredan izbor hrane bude dostupan i pristupačan za sve potrošače. Podjednako je važno da se ograniči reklamiranje hrane bogate šećerom, soli i masnoćama, koja je ujedno najreklamiranija hrana.

Za efikasno lečenje bolesti potrebna je efikasna zdravstvena zaštita i šira međusektorska podrška. Verujemo u osnaživanje praktičara kroz obrazovanje. Moramo proceniti složenost i osnovne uzroke gojaznosti kako bismo mogli zaustaviti ovu rastuću epidemiju.



Zavod za javno zdravlje Leskovac

16000 Leskovac, Maksima Kovačevića 11

E-mail: info@zzjzle.org.rs

Tel.: 016/245-219; 241-042; Faks: 016/244-910



PREVENT

weight gain by:



Limit fats and sugars,
energy intake and overall portion size



Increasing whole grains,
vegetables, legumes, fruits and nuts



Practising regular physical activity

Podizanje svesti

Gojaznost je bolest. Podižemo svest i poboljšavamo razumevanje njenih osnovnih uzroka i radnji potrebnih za njihovo rešavanje.

Podsticanje zagovaranja

Promenom načina na koji se o gojaznosti govori u čitavom društvu, podstičemo ljude da postanu zagovornici, ustaju i pozivaju na promene.

Poboljšajte politike

Stvarajući zdravo okruženje koje prevenira gojaznost, utičemo na zdravstveni problem, radimo na promeni smernica kako bismo izgradili prave sisteme podrške za budućnost.

Zajedno jači, stvaramo platforme za razmenu iskustava, inspirišući i ujedinjujući globalnu zajednicu koja radi na ostvarenju našeg zajedničkog cilja.



Zavod za javno zdravlje Leskovac

16000 Leskovac, Maksima Kovačevića 11

E-mail: info@zzjzle.org.rs

Tel.: 016/245-219; 241-042; Faks: 016/244-910



OVERWEIGHT & OBESITY

excess weight that may impair health.

Ovog svetskog dana gojaznosti, Evropsko društvo za dečju gastroenterologiju, hepatologiju i Prehrana (ESPGHAN) i evropsko detinjstvo, Grupa za gojaznost (ECOG) poziva kreatore politike i pružaoci zdravstvenih usluga koji pomažu u oblikovanju razumevanja politike i istraživanja koja odražavaju istinsku složenost dečije gojaznosti da obezbedi efikasnu prevenciju strategije, tretmani i nega.

Dečija gojaznost je najrasprostranjeniji poremećaj zasnovan na hrani među decom i adolescentima širom sveta i SZO smatra jednim od najozbiljnijih globalnih zdravstvenih izazova 21. veka.

Prethodne studije su to pokazale 41 milion dece mlađe od 5 godina imaju prekomernu težinu ili gojaznost. Do 2050 predviđa se da gojaznost pogodi 60% muškaraca, 50% žene i 25% dece ako su prisutni trendovi nastave. Procenjeno je da su troškovi gojaznosti (direktni i indirektni) u Evropi oko 81 milijardu evra godišnje, sa kontinuitetom potrošnje između 1,9% - 4,7% od ukupnih godišnjih troškova zdravstvene zaštite izdvojenih za lečenje prekomerne težine ili gojaznih bolesnika. Deca sa gojaznošću su u povećanom riziku sa komplikacijama, uključujući metaboličke i kardiovaskularne bolesti (kako u detinjstvu tako i u adolescenciji). Može doći i do gojaznosti kod dece sa ozbiljnim psihološkim teškoćama, i koji mogu imati negativan uticaj na obrazovanje.

Gojaznost se može sprečiti! Zajedno jači, stvaramo platforme za razmenu iskustava, inspirišući i ujedinjujući globalnu zajednicu koja radi na ostvarenju našeg zajedničkog cilja.



Zavod za javno zdravlje Leskovac

16000 Leskovac, Maksima Kovačevića 11

E-mail: info@zzjzle.org.rs

Tel.: 016/245-219; 241-042; Faks: 016/244-910



Načelnica Centra za promociju zdravlja ZZJZ Leskovac

Prim. dr Vanja Ilić