

2

DEBLJINA JE BOLEST

Uzrokuje ju mnoštvo čimbenika, kao što je biologija, mentalno zdravlje, genetski rizik, okoliš, pristup zdravstvenoj skrbi i pristup visoko prerađenoj hrani. Ona ne nastaje zbog nedostatka snage volje.

1

ŠTO JE DEBLJINA?

Svjetska zdravstvena organizacija debljinu definira kao „abnormalno ili pretjerano nakupljanje masti koje predstavlja rizik za zdravlje“. Najčešće se mjeri indeksom tjelesne mase (ITM), iako postoje i druge metode poput omjera struka i visine koje uzete zajedno s ITM, mogu biti točnije.

3

DEBLJINA JE RIZIČAN ČIMBENIK

Osobe koje žive s debljinom imaju veći rizik za druge kronične bolesti kao što su šećerna bolest, kardiovaskularne bolesti i određene vrste raka. Debljina je također rizičan čimbenik za komplikacije od COVID-a 19.

4

„JEDI MANJE I KREĆI SE VIŠE“ NEĆE „RIJEŠITI“ PROBLEM DEBLJINE

„Jesti manje i više se kretati“ implicira da je gubitak tjelesne mase vezan samo uz prehranu i tjelesnu aktivnost, ignorirajući ostale uzročnike debljine. Iako tjelesna aktivnost ima važnu ulogu u očuvanju ukupnog zdravlja, ona nije jedini faktor u liječenju debljine.

6

NE TREBA KRIVITI POJEDINCE ZBOG NJIHOVE DEBLJINE

Debljinu često uzrokuju sile koje su van kontrole pojedine osobe. Biološki i genetski čimbenici stavljaju neke od nas u veći rizik. Naša fizička i društvena okruženja utječu na našu sposobnost da živimo zdravijim životom i izlažu nas energetske bogatim, a nutritivno siromašnim namirnicama koje su proizvedene tako da izazivaju žudnju i prekomjernu konzumaciju. Debljina je dakle rezultat kompleksnih bioloških, genetskih i okolišnih čimbenika.

5

STIGMA DEBLJINE JE OPASNA

U mnogim zajednicama, osobe koje žive s debljinom se redovito okrivljava za njihovu bolest. Stigma debljine osnažuje pretpostavke da je debljina naprosto nečija individualna odgovornost. Stigma može narušiti mentalnu i tjelesnu dobrobit i može spriječiti ljude da potraže nužnu liječničku pomoć. Iako se stigma razlikuje od zajednice do zajednice, jasno je sljedeće: iskustvo sustavne predrasude ne pomaže ljudima da usvoje zdravije životne stilove. Zapravo, ono to može i otežati.

7

DEBLJINA NIJE SAMO TJELESNA MASA

Tjelesna masa je jedan indikator debljine, ali liječenje debljine usmjereno je na poboljšanje cjelokupnog zdravlja, a ne samo na gubitak tjelesne mase. Moguće je da osoba s višim ITM-om radi na liječenju svoje bolesti i živi „zdravo“.

8

DEBLJINA VIŠE NIJE SAMO BOLEST BOGATIH ZEMALJA

Učestalost debljine sada najbrže raste u zemljama niskog i srednjeg dohotka. Mnoge se istovremeno nose i sa prekomjernom tjelesnom masom/debljinom i pothranjenošću. Debljina je posebno zastupljena u siromašnijim i ranjivijim zajednicama.

2X

Osobe koje žive s debljinom imaju dvostruko veću vjerojatnost da budu hospitalizirane ako budu pozitivne na COVID-19.

60%

Očekuje se da će se učestalost debljine u djece povećati za 60% u sljedećem desetljeću te da će 2030. ukupno biti 250 milijuna djece s debljinom.

\$

Medicinske posljedice debljine će do 2025. koštati preko bilijun \$.

800

800 milijuna ljudi diljem svijeta živi s debljinom.

9

DEBLJINA U DJECE MOŽE I MORA BITI SPRIJEČENA I LIJEČENA

Učestalost debljine u djece se gotovo pa udvostručuje svakih 10 godina. Debljina može dubinski utjecati na tjelesno zdravlje djece, njihovu socijalnu i emocionalnu dobrobit i samopouzdanje. Povezana je s lošim akademskim uspjehom i nižom kvalitetom života. Često se nastavlja i u odrasloj dobi, tako da su prevencija i tretman presudni u zaustavljanju globalnog porasta debljine. Obrazovanje je nužno kako bi se podržala prikladna prehrana djece.