

## 19-май- Европейски ден за борба със затлъстяването



Всяка година на 19 май се отбелязва Европейският ден за борба със затлъстяването. Днес затлъстяването е определено като „епидемията на 21 век“.

В повечето случаи затлъстяването е свързано с повишена консумация на високоенергийни храни от една страна и понижен разход на енергия от друга. Това води до натрупване на излишна мастна тъкан в тялото. Контролът на теглото не се състои само в това да загубиш, а в това да постигнеш контрол. Профилактиката на затлъстяването може да започне във всяка възраст и е гаранция за по-

добро здраве и качество на живот.

Кампанията е основана пред 2009 година от Националния форум за борба със затлъстяването във Великобритания и белгийската асоциация на пациентите със затлъстяване.

Мисията на Европейския ден за борба със затлъстяването е да създаде по-здраво население на Европа, като значително намали броя на гражданите в ЕС със заболявания и преждевременна смърт.

Затлъстяването е резултат от нарушен енергиен баланс- съотношението между енергийната стойност на храната и енергоразхода на човека. Основно условие за постигане и поддържане на здравословно телесно тегло енергийният баланс между разходна енергия при физическа активност и прием на енергия с храната. Затлъстяването е заболяване, което се дължи на прекомерно натрупване на мастна тъкан в организма на човека.

### **За да избегнете затлъстяването лекарите съветват:**

- ❖ Приемайте храна с енергийна стойност, съответстваща на Вашия енергоразход.
- ❖ Хранете се често и умерено ( разпределете храната в 3 основни приема с 2-3 междинни закуски и намалете обема на порциите);
- ❖ Увеличете консумацията на плодове и зеленчуци; редовно консумирайте варива и зърнени храни. Тези продукти са бедни на мазнини и богати на хранителни влакнини, които увеличават обема на храната и засилват усещането за ситост.
- ❖ Избягвайте пикантните подправки и солта;
- ❖ Пийте най-малко 1,5 литра вода и течности дневно;
- ❖ Намалете консумацията на мазнини и алкохол, тъй като те са висококалорични;
- ❖ Ограничете консумацията на сладкарски и тестени изделия(пасти, торти, шоколадови десерти, баници и други), тъй като освен въглехидрати те съдържат и голямо количество мазнини;
- ❖ Движете се ежедневно, като ходите пеша или упражнявате леки физически упражнения.