

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



Всяка година на 19 май се отбелязва Европейският ден за борба със затлъстяването. Началото на тази инициатива е поставено през 2009 г. от Националния форум за борба със затлъстяването във Великобритания и Белгийската асоциация на пациенти със затлъстяване. У нас отбелязваме този ден от 2011 г. Според Световната здравна организация затлъстяването е заболяване, характеризиращо се с прекомерно натрупване на мастна тъкан, което представлява риск за здравето. За оценка на затлъстяването се използва индекса на телесна маса

(ИТМ), за да се оцени теглото, въпреки че има и други антропометрични измервания. Причините за това заболяване са многобройни: биологични, психически, здравословни, генетични, фактори на околната среда, достъп до медицински грижи или ултра-преработени храни. Хората, които живеят със затлъстяване, са в риск да се разболеят от други хронични заболявания като захарен диабет тип 2, сърдечно-съдови заболявания и някои видове рак. В много страни хората, които живеят със затлъстяване, непрекъснато се обвиняват за заболяването си. Стигматизацията води до усещането, че затлъстяването е отговорност само на индивида. Това може да наруши психичното здраве и да доведе до нежелание да се потърси навременна медицинска помощ. Докато стигматизацията на обществото се различава в различните части на света е ясно, че тя не прави по-бедна загубата на тегло, а напротив. Затлъстяването е в резултат на фактори, които са извън контрола на човек.

Биологичните и генетичните фактори имат огромна роля.

Факторите на околната среда също имат огромно значение.

Теглото е индикатор за затлъстяването, но резултатът, който желаем, не е само загуба на тегло, а подобряването на цялостното здравословно състояние. Възможно е човек с висок ИТМ да живее здравословен начин на живот.

Затлъстяването нараства сред по-бедните държави. Преобладаващо е при по-бедни и по-уязвими общества.

Детското затлъстяване се е удвоило по брой в последните 10 години. Това може да повлияе върху здравето на детето-психическо, физическо и емоционално, както и върху неговото самочувствие. България не прави изключение от останалите европейски страни за покачване на процента на деца с наднормено тегло, но е една от малкото, в които здравословното хранене е регламентирано с наредби и препоръки за здравословно хранене на различни възрастови групи при децата и учениците.

**По повод Европейския ден за борба със затлъстяването РЗИ Русе организира:**

- ❖ Здравно-образователни беседи и игри на открито с учениците от СУ „Св. Паисий Хилендарски“ гр. Сливо поле.
- ❖ Здравно-образователни мероприятия с учениците от СУПНЕ „Фридрих Шилер“ На учениците се представи мултимедийна презентация за здравословното хранене и значението на спорта за профилактика на наднорменото тегло и затлъстяването.