

## Заедно срещу затлъстяването



### **През 2025 г. се очаква всеки втори човек да е със свръх тегло**

На 18-ти май отбелязваме Европейския ден за борба с наднорменото тегло. Тази година той се провежда под мотото „Заедно срещу затлъстяването“.

Инициативата е на Европейската асоциация за изучаване на затлъстяването (EASO). За първи път тя бе проведена през 2010 г., а девет години по-късно се подкрепя от 32 държави на Стария континент, сред които е и България. Целта ѝ е да заостри общественото внимание върху проблема с наднорменото тегло и последиците върху човешкото здраве, тъй като размерите му добиват епидемични стойности. Експертите очакват през 2025 г. всеки втори човек на земята да е със затлъстяване.

#### **Какво е затлъстяването**

Натрупването на мазнини увеличава човешкото тегло. В зависимост от количеството им говорим за наличието на наднормено тегло или

затлъстяване. Видът на състоянието се определя чрез Индекса на телесна маса (BMI). Той представлява теглото на човек в килограми, разделен на ръста му в метри (кг/м<sup>2</sup>). Ако BMI е по-висок или равен на 25, тогава говорим за наднормено тегло. Ако тази стойност е 30 обаче, е налице затлъстяване. Въведени са и по-детайлни критерии за определяне дали човек има проблем с теглото. Така например, ако талията на една жена е над 89 см., се смята, че това не е здравословно. Аналогичната цифра за мъжете е 102 см.

### **Какво причинява затлъстяването**

Основната причина за възникването на затлъстяването е дисбалансът между калориите, които човек приема и енергията, която изразходва. В световен мащаб се наблюдава повишена консумация на високо калорийни и мазни храни, както и намаляване на физическата активност заради промяната в начина на работа, придвижване и увеличаването на урбанизацията.

Начинът на живот обаче не е единствената причина за възникването на затлъстяването. Често то е следствие на фактори, които са извън човешкия контрол, какъвто е наследствеността. Гените могат да причинят определени проблеми, които могат да доведат до затлъстяване. Не всички подобни хора обаче отключват проблема.

### **До какви проблеми затлъстяването**

Затлъстяването не е просто естетичен проблем, а има своите здравни измерения. Наднорменото тегло е рисков фактор за появата на редица хронични заболявания като диабет тип 2, високо кръвно, инфаркт и други сърдечносъдови проблеми, също така сънна апнея и преждевременна смърт. Заради всичко това затлъстяването се определя като сериозно хронично заболяване, чиято честота е по-голяма за развитите държави.

### **Затлъстяването във факти**

- ✓ Над 30 гени в 12 хромозоми са свързани с Индекса на телесна маса
- ✓ 42% от европейците никога не спортуват
- ✓ За 40 години средният европейец е увеличил ежедневното си хранене с 500 калории
- ✓ Средният европейец прекарва над 5 часа всеки ден в седнало положение
- ✓ За половин век хората са започнали да горят със 100 калории по-малко, докато ходят
- ✓ 60% от европейците се придвижват всеки ден с колите си, само 19% използват градския транспорт
- ✓ Над 70% от европейците живеят в градове, през 2050 г. броят им ще бъде 80%

**Източник: EASO**