



► Rizici i posljedice pretilosti

Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji, pretilost se označava kao stanje kod kojeg višak nakupljenog masnog tkiva može dosegnuti omjer koji utječe na zdravlje. Višak masnog tkiva u organizmu uglavnom se javlja kao posljedica stalnog pozitivnog balansa energije, kada je unos hrane, odnosno energije veći od potrošnje. Jednom utemeljena, neuravnoteženost energije teži održavanju postojećeg stanja pa se u skladu s time pretilost smatra kroničnom bolesti.

Rizični čimbenici za razvoj pretilosti

Na pojavu i razvoj pretilosti utječe nekoliko rizičnih čimbenika:

- nepravilna prehrana s hranom visoke energetske, a niske biološke vrijednosti koja dovodi do poremećene ravnoteže između unosa i trošenja energije, u korist unosa – kada je unos u duljem vremenskom razdoblju veći od trošenja, višak energije uskladištava se u masnom tkivu
- nedostatak tjelesne aktivnosti
- određene nasljedne bolesti (poput Prader-Willieovog sindroma)
- stečene bolesti i sindromi (npr. hipotireoza, Cushingova bolest, hipopituitarizam)
- nuspojave određenih lijekova
- dob (s povećanjem dobi raste i mogućnost razvoja pretilosti)
- drugi čimbenici (npr. rad u smjenama i prestanak pušenja).

Na neke čimbenike nije moguće utjecati (dob, nasljedne bolesti), ali uklanjanjem promjenjivih rizičnih čimbenika, poput nepravilne prehrane i nedostatka tjelesne aktivnosti, moguće je utjecati na smanjenje prekomjerne tjelesne težine. Naime, pravilnom prehranom i redovitom tjelesnom aktivnošću održava se poželjna tjelesna težina i smanjuje prekomjerna tjelesna težina.

Povećana tjelesna težina, a osobito pretilost, pridonose razvoju kroničnih nezaraznih bolesti, prvenstveno razvoju šećerne bolesti tipa 2, nekih sijela raka te bolesti srca i krvnih žila. Za navedene bolesti dokazani su rizični čimbenici poput nepravilne prehrane i smanjene tjelesne aktivnosti. Spomenute bolesti, osim što imaju najveći pobol i smrtnost, znatno umanjuju radnu sposobnost stanovništva. Među rizičnim čimbenicima koji mogu dovesti do smrti, a koje je moguće spriječiti, pretilost zauzima drugo mjesto, odmah iza pušenja.

Za prikaz problema, evo nekoliko podataka :

- od bolesti krvožilnog sustava u Hrvatskoj godišnje umire više od 26 tisuća ljudi, odnosno preko 50% svih umrlih
- u Hrvatskoj oko 6,1% odraslog stanovništva boluje od šećerne bolesti, uglavnom tipa 2
- prema istraživanju provedenom u Hrvatskoj 2003. godine na odrasloj populaciji, 21% ispitanika bilo je pretilo
- prema navodima izvješća Svjetske zdravstvene organizacije, procjenjuje se da je tjelesna

neaktivnost uzrok za 1,9 milijuna smrti u svijetu godišnje, od čega se 22% pripisuje ishemijskoj bolesti srca, a po 10 do 16% raku dojke i debelom crijevu te šećernoj bolesti.

Istraživanja ukazuju da je do 80% slučajeva bolesti srca, 90% slučajeva šećerne bolesti tipa 2 i trećinu zloćudnih bolesti moguće izbjeći promjenom načina prehrane, povećanjem tjelesne aktivnosti i prestankom pušenja.

► **USMJERIMO SE NA ONE FAKTORE KOJE MOŽEMO MIJENJATI I PODUZMIMO PRVI KORAK ZA SVOJE ZDRAVLJE!**



Autorica: **Marijana Rajčević Kazalac**, profesorica psihologije

Recenzija: **Roberta Katačić**, doktorica medicine, magistra javnog zdravstva

