

STILUL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS
Intervenție în prevenirea
obezității și a bolilor
cardiovasculare

- **Obezitate** - *creștere exagerată a greutateii corporale printr-o îngrășare anormală*
- **Boli cardio-vasculare** - *suferința inimii și a vaselor de sânge*
 - hipertensiune arterială
 - insuficiență cardiacă
 - infarct miocardic acut
 - accident vascular-cerebral
 - boli coronariene



**CONSECINȚE ALE UNUI
STIL DE VIAȚĂ NESĂNĂTOS**

Obezitatea

Indicele masei corporale (IMC)

- este raportul dintre greutate și înălțime
- se folosește pentru clasificarea supragreutății și obezității la adult

$$\text{IMC} = \frac{\text{Greutatea (kg)}}{\text{Înălțimea}^2 \text{ (m}^2\text{)}}$$

Tabele special concepute

persoană **normoponderală**: 19 - 24

persoană **supraponderală**: 25 - 29

persoană **obeză**: peste 30

Circumferința normală a taliei

trebuie să fie:

- sub 95 cm la bărbați
- sub 80 cm la femei

Hipertensiunea arterială

„ucigașul tăcut”

Valori normale ale tensiunii arteriale:

- sistolică 100 -140 mmHg
- diastolică 60 - 90 mmHg

Se consideră HTA valori ale tensiunii arteriale mai mari de: **140/90 mmHg**

Tensiometru



ZIUA EUROPEANĂ ÎMPOTRIVA OBEZITĂȚII

21.05.2016

Nivelul și dinamica fenomenului

- Supragreutatea și obezitatea reprezintă la nivel global, **al cincilea risc** de deces. Cel puțin 2,8 milioane de adulți mor în fiecare an ca urmare a faptului că au greutatea peste limitele normale. Supragreutatea și obezitatea răspund de peste 44 % dintre problemele cauzate de diabet, peste 23% dintre cele provocate de bolile ischemice cardiace și de 7-41% dintre problemele cauzate de anumite forme de cancer.
- Obezitatea este de cele mai multe ori legată de **factori ai stilului de viață** ce pot fi preveniți, în mod special obiceiurile alimentare deficitare și sedentarismul.

Nivelul și dinamica fenomenului

□ **Obezitatea la copii** are o importanță deosebită, deoarece **obiceiurile alimentare și nivelul efortului fizic sunt adoptate de timpuriu** și tind să persiste toată viața. Copilul obez are risc ridicat de a deveni adult obez. Copiii și adolescenții obezi au un risc crescut de a avea probleme articulare, apnee de somn, probleme sociale, psihologice etc. Adulții trebuie să fie model pentru tinerele generații în adoptarea unui stil de viață cât mai sănătos.

□ **Evidențe științifice:**

- Studiul HBSC (*Health behaviour in school-aged children*)
- Evaluarea nivelului de dezvoltare fizică și a stării de sănătate pe baza examenelor medicale de bilanț la copiii și tinerii din colectivitățile școlare din mediul urban și rural – an școlar 2013-2014
- Sistemul de Supraveghere a Obezității în Copilărie (COSI)

Factori favorizanți pentru apariția obezității

1. **Factorii comportamentali** - obiceiurile alimentare nesănătoase, alimentația cu mâncăruri tip fast-food și dulciuri concentrate - consumate în exces și din cauza ambalajelor și reclamelor ispititoare, cunoștințele insuficiente ale populației despre alimentația sănătoasă, nerespectarea de către majoritatea oamenilor a regimului de muncă și odihnă, practicarea insuficientă a sportului, mișcării etc.
2. **Factorii neuropsihici** pot favoriza de asemenea apariția bolii, prin modificarea apetitului și a stilului de viață. Pofta de mâncare a obezilor este influențată de o multitudine de factori: tulburări psihice, leziuni hipotalamice, pituitare sau alte leziuni cerebrale, afecțiuni tiroidiene (hipotiroidism), hiperinsulinism.
3. **Disfuncționalități ale activității glandelor endocrine** care pot crea o predispoziție la obezitate: - funcția exagerată a glandelor suprarenale, unele boli ale pancreasului și ale glandei tiroide, tulburări ovariene și în special la menopauză etc.
4. **Factorii ereditari.** La anumite persoane, există o predispoziție la obezitate. Această predispoziție este de obicei comună mai multor membri ai uneia și aceleiași familii, fiind o predispoziție familială.

- **Activitatea fizică insuficientă** este factor de risc pentru apariția supragreutății și obezității, atât la adulți, cât și la copii. Activitatea fizică este considerată insuficientă dacă este practică de mai puțin de 5 X 30 de minute activitate moderată pe săptămână sau mai puțin de 3 X 20 de minute activitatea susținută pe săptămână, sau echivalentul.
- Programa școlară și eforturile de creștere a activității fizice pot avea un impact major în reducerea obezității.

PROMOVAREA UNUI STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS ÎN RÂNDUL COPIILOR ȘI ADOLESCENȚILOR

PLAN CADRU JUDEȚEAN „Fii activ pentru sănătate”

BIHOR

2015 – 2020

„MIȘCARE ÎN PAUZA MARE”

Flashmob cu începere de la orele 10.45 în Oradea -
Piața Unirii

Practicarea simultană în pauza mare, a unui set
prestabilit de exerciții, în unități de învățământ din
Oradea și județul Bihor

Diseminare mesaj specific în unitățile partenere în
proiectul educativ „Alimentație sănătoasă și
activitate fizică în rândul preșcolarilor și a elevilor din
clasele 0-IV”



ZIUA MONDIALĂ ÎMPOTRIVA HIPERTENSIUNII 17 MAI



Sloganul Campaniei

„Pentru o inimă sănătoasă, e timpul să-ți cunoști presiunea arterială!”



MESAJE CHEIE

„HTA – o amenințare a bunăstării ce poate fi prevenită”

„Stilul de viață sănătos este la îndemâna tuturor”

„Tensiunea arterială ridicată este principalul factor de risc pentru deces și dizabilitate la scară globală”

„Bolile legate de hipertensiunea arterială au un impact major asupra cheltuielilor de îngrijiri medicale”



MESAJE CHEIE

„Cele mai multe persoane cu HTA nu sunt conștiente că tensiunea lor arterială este ridicată”

„Investițiile în tratament și control sunt cost eficiente dacă țintesc persoanele la risc înalt”

„Este necesară transformarea și recentrarea eforturilor de prevenire și control al HTA pe promovarea măsurării de rutină a presiunii arteriale în practica medicală”





Hipertensiunea arterială și obezitatea sunt boli cronice.

Ambele afecțiuni sunt legate de cele mai multe ori de stilul de viață.

În mod special, obiceiurile alimentare incorecte și sedentarismul favorizează apariția acestor boli.

**Verifică-ți periodic
greutatea corporală!**

**Adoptă o dietă
alimentară echilibrată!**



Fă mișcare zilnic!

**Măsoară-ți periodic
tensiunea arterială!**

