

Ziua Europeană împotriva Obezității



Excesul de greutate = a avea kilograme în plus față de numărul normal de kilograme. Indicator $IMC > 25$

Obezitatea = creșterea exagerată a greutateii corporale cauzată de acumularea unei cantități mari de grăsime. Indicatori: $IMC > 30$, circumferința taliei $> 88\text{cm}$ la femei; $> 102\text{cm}$ la bărbați.

Indicele masei corporale (IMC)

Un raport greutate/înălțime folosit pentru clasificarea obezității la adulți. Este definit ca greutatea persoanei în kilograme împărțită la pătratul înălțimii în metri (kg/m^2).

Definițiile IMC:

BMI > 25
supragreutate

BMI > 30
obezitate



Circumferința taliei

O măsurare a taliei pentru a evalua țesutul gras abdominal și un indicator al riscului pentru sănătate asociat cu grăsimea în exces din jurul taliei.

Circumferința sănătoasă a taliei^{VI}:

FEMEI



BĂRBAȚI



Excesul de greutate și obezitatea conduc la probleme de sănătate și sunt **puternic** asociate cu factorii de risc pentru bolile cardiovasculare, diabet, probleme ortopedice, boli reumatismale, tulburări alimentare, relații sociale precare și dezavantaje educaționale. Copilul supraponderal are mai multe riscuri să fie un adult obez. Un IMC mare în adolescență este predictiv pentru creșterea riscului de boală cardiovasculară și pentru o rată ridicată a mortalității la vârsta de adult.

Dă sănătate vieții tale și viață anilor tăi!

**PENTRU A AVEA O GREUTATE NORMALĂ OPTAȚI
PENTRU UN STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS!**

Recomandări pentru o **dietă sănătoasă**:

Adaptați cantitatea de alimente consumată zilnic precum și conținutul caloric, în funcție de vârstă, gen, activitate fizică, pentru ca acestea să nu fie supraestimate și să ducă la exces de greutate.

Repartizați consumul alimentelor pe un număr de 5 mese zilnic (3 mese principale și 2 gustări). Micul dejun este o masă foarte importantă.

Preparați alimentele într-o modalitate „prietenoasă” pentru sănătate (fierbere, coacere, înăbușire, „pe abur”)

Consumați fructe, legume, produse lactate cu conținut redus de grăsime, semințe și cereale integrale;

Limitați consumul de sare, zahăr și grăsimi.

Evitați consumul alimentelor bogate în calorii, în special cele de tip fast food.

Verificați întotdeauna eticheta produselor alimentare cumpărate cu privire la: data expirării produsului, compoziția produsului, conținutul caloric, conținutul de zahăr / sare, prezența aditivilor alimentari.



**ESTE IMPORTANT SĂ AVEM ÎN ATENȚIE
SĂNĂTATEA NOASTRĂ. PREVENȚIA ESTE CHEIA!**

Apa este indispensabilă organismului. **Beți apă NU suc! Sucurile conțin o cantitate dublă de zahăr față de cantitatea zilnică permisă!**

Evitați consumul de alcool!

Evitați sedentarismul!

Nu consumați alimente și sucuri în timp ce desfășurați activități la calculator, vizionați programe TV, jucați jocuri video.

Activitatea fizică regulată reprezintă un pas important pentru combaterea obezității, menținerea unei forme fizice optime și o stare bună de sănătate.

Mișcarea este cea mai potrivită alternativă la comportamentele adictive: fumat, consum de alcool, droguri, navigare pe internet, dependența de ecran.

Încercați să efectuați cel puțin 30 de minute de exerciții fizice moderate (inclusiv mersul pe jos) în fiecare zi.

Un nivel ridicat de **stres** are efecte negative asupra sănătății, favorizând excesul de greutate.

Controlați-vă regulat greutatea corporală!