



17.05.2019

### *Comunicat de presă*

## ZIUA EUROPEANĂ ÎMPOTRIVA OBEZITĂȚII 18 Mai 2019

Obezitatea este una dintre cele mai mari provocări ale sănătății publice (problemă principală a secolului 21), cu expansiune pandemică, greu controlabilă.

Mai multe rapoarte științifice au arătat că, în cazul în care obezitatea și supragreutatea continuă să crească în ritmul alarmant de până acum, acest fenomen va afecta mai mult de jumătate din cetățenii europeni până în anul 2030.

În România:

- 1 din 10 adulți este obez (prevalența 9,3%)
- 1 din 2 adulți este supraponderal, (prevalența 46,4%)
- 1 din 6 băieți de 7-9 ani este obez (prevalența 14,9-14,7%)
- 1 din 5 fete de 7-9 ani **\*este supraponderală\*** (prevalența 18,1-17,7%)
- 1 din 4 băieți de 11-15 ani este supraponderal sau obez (prevalența 33,1-20,9%)
- 1% dintre tinerii între 15-19 ani sunt obezi
- Prevalența cea mai crescută din țara noastră s-a înregistrat în județele Mehedinți (6421,4/100000 loc), Arad (3274,8) și Bihor (3244,4)

Distribuția prevalenței obezității raportată de către medicii de familie pe județe în anul 2016 (la 100.000 de locuitori).

18 Mai este ziua în care dorim să atragem atenția cu privire la acest fenomen cu impact major pe sănătatea publică, însoțită de îndemnul:

**\*Să acționăm pentru un viitor mai sănătos !\***

Organizația Mondială a Sănătății definește supraponderalitatea și obezitatea ca acumulare anormală sau în exces a grăsimii în organism, ceea ce prezintă risc pentru sănătate.

### **Factori de risc:**

- moștenirea genetică, afectează cantitatea de grăsime corporală depozitată în organism și locul unde aceasta este distribuită;
- dacă unul sau ambii părinți sunt obezi, riscul copilului de a deveni obez este crescut;

- obiceiuri alimentare nesănătoase: alimente fast-food, băuturi hipercalorice, porții supradimensionate, nerespectarea orarului meselor;
- după naștere, pierderea kilogramelor acumulate este dificilă;
- sedentarismul determină acumularea caloriilor sub formă de grăsime;
- lipsa de somn sau excesul lui modifică hormonii ce reglează apetitul;
- înaintarea în vârstă, modificările hormonale și un stil de viață mai puțin activ;
- anumite boli și categorii de medicamente (de ex. antidepresive, medicamente anticonvulsivante, medicamente pentru diabet, medicamente antipsihotice, steroizi și beta-blocante).

Obezitatea și supraponderalitatea conduc la probleme de sănătate și sunt puternic asociate cu factorii de risc pentru: hipertensiune arterială, diabet zaharat tip 2, sindrom metabolic, probleme ortopedice, accidentvascular cerebral, afecțiuni neurologice (risc crescut pentru demență și maladie Alzheimer), diverse tipuri de cancer: uterin, cervical, endometru, ovarian, mamar, colorectal, esofagian, hepatic, biliar, pancreatic, renal, de prostată, tulburări respiratorii, apnee de somn, afecțiuni biliare, afecțiuni ginecologice, disfuncție erectilă, ficat gras non-alcoolic, boli reumatismale.

### **\*Pași în prevenirea obezității\***

- verificarea regulată a greutateii corporale
- alimentație sănătoasă
- activitate fizică regulată
- consum de apă
- managementul stresului

\*Prevenția este cheia intervenției asupra obezității.\*

În vederea transmiterii către populație a mesajelor specifice campaniei vă adresăm rugămintea de a mediatiza informațiile incluse și anexate prezentului comunicat.

Atașăm materiale folosite pentru implementarea Campaniei:

- \* [Infografic „Să acționăm pentru un viitor mai sănătos !”](#)
- \* [Pliant pacienți ZEIO](#)
- \* [Pliant specialiști ZEIO](#)
- \* [Poster ZEIO pacienți](#)
- \* [Poster ZEIO specialiști](#)

**Director Executiv  
Dr. Daniela Rahotă**