



§

## Európai Elhízás Elleni Nap

2021. május 22.

A túlsúly és az elhízás a 21. századi nyugati világ egyik legnagyobb egészségügyi kihívása, sokkal több embert érint, mint gondolnánk, megfékezéséhez pedig nem csak alapvető szemléletváltásra, hanem világszintű összefogásra lenne szükség.

Sokan nem tudják, de az elhízás nem mindig az egészségtelen életmód, hanem az egyéntől független tényezők (pl. genetikai) következménye is lehet, ráadásul számos további betegség, így például a magas vérnyomás vagy a cukorbetegség kialakulásának melegegya is lehet.

Az elhízás járványszerű terjedése világszerte az egyik legsúlyosabb, gyerekeket és felnőtteket egyaránt veszélyeztető egészségügyi probléma, melynek mértéke az Egészségügyi Világszervezet (WHO) előrejelzése szerint a következő évtizedekben is egyre növekedni fog.

Az elhízottak aránya Európában a felnőtt lakosság körében Magyarországon a legmagasabb, de globális viszonylatban sem maradtunk le az élmezőnytől, hiszen **negyedik helyen állunk az USA, Mexikó és Új-Zéland után.**

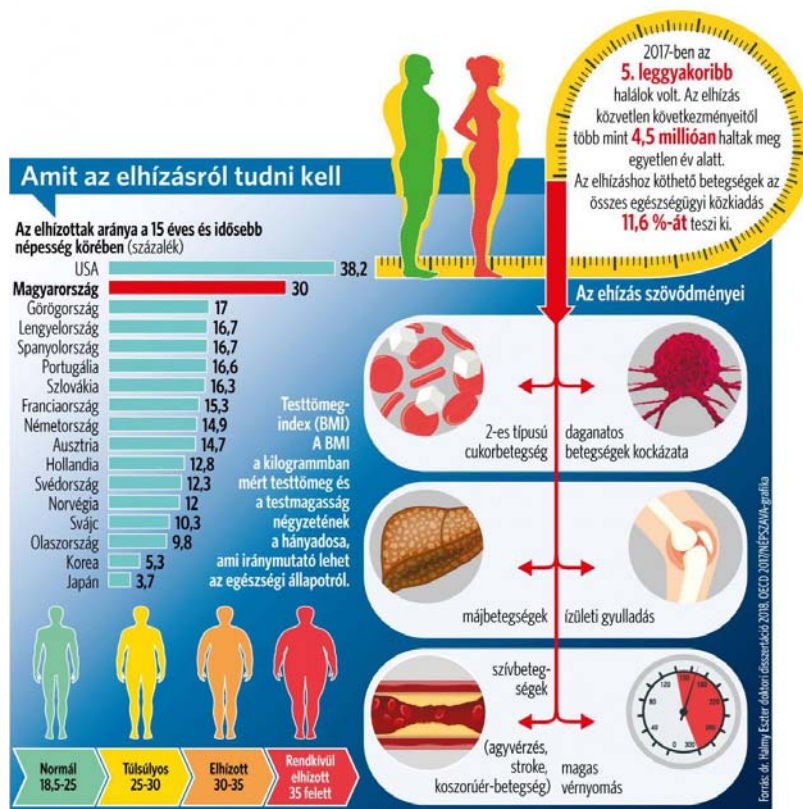
### A túlsúly kialakulásának okai

Bár a túlsúly kialakulásának hátterében számos ok állhat, mint pl. genetikai, hormonális, pszichológiai, szociokulturális, gazdasági vagy környezeti tényezők is, melyeket az egyén nem tud befolyásolni, mégis az egyik **leggyakoribb ok a mozgásszegény életstílus és a túlzott kalóriabevitel.** Éppen ezért **kiemelkedően fontos az egészséges életmód kialakítása már gyerekkorban is.** A **gyermekkor elhízás a túlsúlyos felnőttkor előszobája** lehet, hiszen az ekkor tanult viselkedésformák a későbbi életszakaszokat is nagyban meghatározzák.

**Ma Magyarországon három éves kor felett a túlsúlyosak aránya az életkorral együtt növekszik, minden ötödik kisiskolás gyerek túlsúlyos vagy elhízott.** A kor előrehaladtával ez az arány tovább emelkedik, a fiatal felnőttek majdnem negyven százaléka, a 65 évnél idősebbek több mint 70 százaléka küzd súlyfelesleggel.

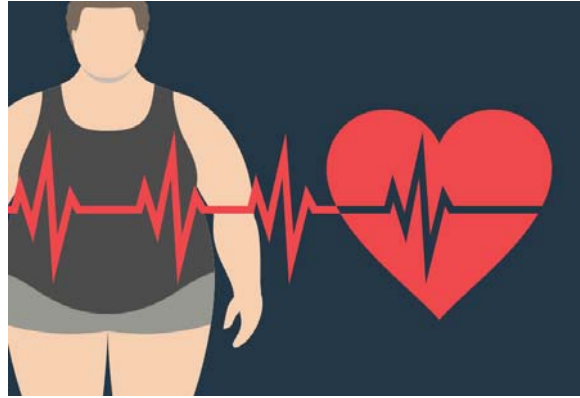
A koronavírus okozta bezártság, és az ebből következő, eddiginél is mozgásszegényebb életmód pedig vélhetőleg tovább rontja majd a helyzetet.

A koronavírus okozta bezártság, és az ebből következő, eddiginél is mozgásszegényebb életmód pedig vélhetőleg tovább rontja majd a helyzetet.



## Szövődmények

A túlsúlynak és az elhízásnak az általános egészségre is közvetlen negatív hatása van, **a jelenlegi járványhelyzetben például majdnem kétszer akkora eséllyel kerültek kórházba az elhízottak, mint a normál testsúlyú fertőzöttek.** Továbbá az elhízás számos hosszú távú problémához is vezethet: szív-érrendszeri megbetegedések, vesebetegség, reumatológiai betegségek vagy a 2-es típusú cukorbetegség kialakulásának esélyét is növelheti.



## Mit tehetünk a szövődmények megelőzésének érdekében?

A cukorbetegség száma évről-évre nő, Magyarországon több mint 700 ezer diagnosztizált, 2-es típusú cukorbeteg él. A diagnosztizált cukorbeteg mellett vannak fel nem ismert esetek és olyanok is, akik a diabetes kórmegelőző állapotokban szenvednek, így hazánkban kb. másfél-kétmillió ember érintett a kérdésben. A diagnosztizált betegek 96%-a 2-es típusú diabéteszben szenved, ennek kialakulása az 1-es típusú cukorbetegséggel szemben megelőzhető, vagy befolyásolható az egészséges testsúly elérésével és megtartásával, rendszeres közepes intenzitású testmozgással, napi 3-5 adag gyümölcs és zöldség, valamint csökkentett cukormennyiséget tartalmazó étrend kialakításával, és a dohányzás elkerülésével.

Amennyiben valakinél mégis kialakul cukorbetegség, egy speciálisan kialakított, személyre szabott, testsúlycsökkentő, valamint vércukorérték normalizáló diéta, továbbá a rendszeres testmozgás bevezetése jelentősen javíthat az életminőségen. Előfordul azonban, hogy ez a fajta életmódváltás kevésnek bizonyul és terápiás kezelés szükséges a megfelelő anyagcsere elérése érdekében.

***A túlsúly és az elhízás számos, egész életünket meghatározó egészségügyi probléma és több krónikus megbetegedés hátterében áll, de életmódváltással, és némi tudatossággal sokat tehetünk azért, hogy a plusz kilók ne nehezítsék meg mindennapjainkat.***