**СЪОБЩЕНИЕ ЗА МЕДИИТЕ**

**19 май – Европейски ден за борба със затлъстяването**

На 19 май отбелязваме Европейския ден за борба със затлъстяването. Началото на тази инициатива е поставено през 2009 г. от Националния форум за борба със затлъстяването във Великобритания и Белгийската асоциация на пациентите със затлъстяване. У нас отбелязваме този ден от 2011 г. Целта е да се окаже подкрепа на хората с наднормено тегло и затлъстяване, като им се помогне по здравословен начин да редуцират теглото си в разумни граници. Това е от огромно значение за подобряване на здравните им показатели и повишаване качеството им на живот, тъй като наднорменото тегло повишава риска от сърдечно-съдови заболявания, които в цял свят са една от водещите причини за смъртност сред населението. Затлъстяването е и рисков фактор за появата и развитието на диабет тип 2, болести, свързани с обмяната на веществата, сърдечно-съдови заболявания, атеросклероза, ставни заболявания и др.

По данни на Националния център по обществено здраве и анализи, гр. София в Р България 2 милиона от възрастното население е със свръх тегло, като един милион от тях са със затлъстяване. Негативните характеристики на храненето, както и неблагоприятните тенденции в модела на хранене на населението в България, водят до увеличаваща се честота на наднормено тегло и затлъстяване, включително и при децата. Важно е да се знае, че наднорменото тегло е много сериозен здравословен проблем, който не бива да бъде подценяван, но може да бъде контролиран. При около 90% от случаите затлъстяването е свързано с поведенческите фактори, по-специално с нездравословни хранителни навици и понижена двигателна активност, поради което то е предотвратимо.

Какво представлява затлъстяването?

**Затлъстяването** е резултат на нарушен енергиен баланс – съoтношението между енергийната стойност на храната и енергоразхода на човека. Медицината отдавна е доказала, че наднорменото отлагане на мазнини в човешкия организъм е заболяване с много сериозни последици. Установено е, че при децата с наднормено тегло се увеличава трайно броят на мастните клетки, което предразполага към затлъстяване в зряла възраст.

**Храненето е основен фактор за здравето.** Нездравословното хранене, наред със злоупотребата с алкохол, цигари и обездвижване, са най-важните причини за социално значимите заболявания като сърдечно-съдови, злокачествени и дихателни заболявания, диабет и др. Профилактиката срещу наднорменото тегло и затлъстяването трябва да започне още в ранна детска възраст. Поддържането на здравословни хранителни навици, съчетани с оптимален двигателен режим профилактира не само затлъстяването, но и намалява здравния риск от появата на редица други заболявания.

***За да поддържате здравословно телесно тегло, лекарите съветват:***

* Приемайте храна с енергийна стойност, съответстваща на Вашия енергоразход;
* Хранете се често и умерено (разпределете храната в 3 основни приема с 2-3 междинни закуски и намалете обема на порциите);
* Увеличете консумацията на плодове и зеленчуци; редовно консумирайте варива и зърнени храни. Тези продукти са бедни на мазнини и богати на хранителни влакнини, които увеличават обема на храната и засилват усещането за ситост;
* Избягвайте пикантните подправки и солта;
* Пийте най-малко 1,5 л вода и течности дневно;
* Намалете консумацията на мазнини и алкохол, тъй като те са висококалорични;
* Ограничете консумацията на сладкарски и тестени изделия (пасти, торти, шоколадови десерти, баници и други), тъй като освен въглехидрати те съдържат и голямо количество мазнини;
* Движете се ежедневно, като ходите пеша или изпълнявате леки физически упражнения.