**СЪОБЩЕНИЕ ЗА МЕДИИТЕ**

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

За пръв път през месец май 2011 г. в България се отбелязва Европейския ден за борба със затлъстяването. Целта на кампанията е да помогне на хората с този проблем да отслабнат и намалят част от теглото си, като по този начин намалят риска за себе си от сърдечно-съдови, ортопедични, заболявания свързани с обмяната на веществата, като подобрят качеството си на живот. По данни на НЦОЗА (Национален център за опазване на общественото здраве) в България 2 милиона от възрастното население е със свръх тегло, а един милион със затлъстяване.

Според Световната здравна организация (СЗО) затлъстяването е заболяване, характеризиращо се с прекомерно натрупване на мастна тъкан, което представлява риск за здравето. За оценка на затлъстяването се използва индекса на телесна маса (ИТМ), обиколка на талията и височината, за да се оцени теглото.

Затлъстяването е заболяване, което се дължи на прекомерно натрупване на мастна тъкан в организма на човека. В зависимост от степента на това натрупване, състоянието се определя като наднормено тегло или като затлъстяване. Данни, публикувани от БАН свидетелстват, че 34,4% от жените и 46,8% от мъжете в страната ни са с наднормено тегло. Установено е, че при децата с наднормено тегло се увеличава трайно броят на мастните клетки, което предразполага към затлъстяване в зряла възраст. Затлъстяването е резултат на нарушен енергиен баланс – съотношението между енергийната стойност на храната и енергоразхода на човека – т. е. хората наддават на тегло, когато поемат повече калории, отколкото изгарят. Излишните калории се складират в тялото под формата на тлъстини. Затлъстелите хора носят на гърба си огромно количество излишни мазнини и рисковете за тяхното здраве са сериозни. Затлъстяването е не само естетичен, но и здравословен проблем. То е причина за развитието на редица заболявания: сърдечно-съдови (атеросклероза, артериална хипертония, исхемична болест на сърцето, мозъчен инсулт), захарен диабет тип 2, злокачествени новообразувания, подагра, ставни, дихателни заболявания и други. Затлъстяването е на второ място след тютюнопушенето, като причина за преждевременна смърт.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.

Причините за затлъстяването са биологични, психически, здравословни, генетични, фактори на околната среда, достъп до медицински грижи, свръх преработената храна, която в момента се произвежда и продава в света. Затлъстяването не е в резултат от дефицит на волята, а на фактори, които са извън контрола на човека. Биологичните, генетичните и факторите на околната среда имат огромно значение.

Във връзка с изпълнението на Проект „Европейска инициатива на СЗО за наблюдение на затлъстяването при деца”, навършили 7 години с подкрепата на СЗО, в България са проведени четири Национални проучвания през 2008 г., 2013 г., 2016 г. и 2019 г.

Данните от тях осигуряват надеждна научна информация за тенденциите в храненето и антропометричния статус при седем годишните ученици и дават възможност да се сравнят получените резултати с тези от други европейски страни и служат като база за формиране на национална и европейска политика за здравословно хранене на децата.

**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 упражнявате леки физически упражнения.