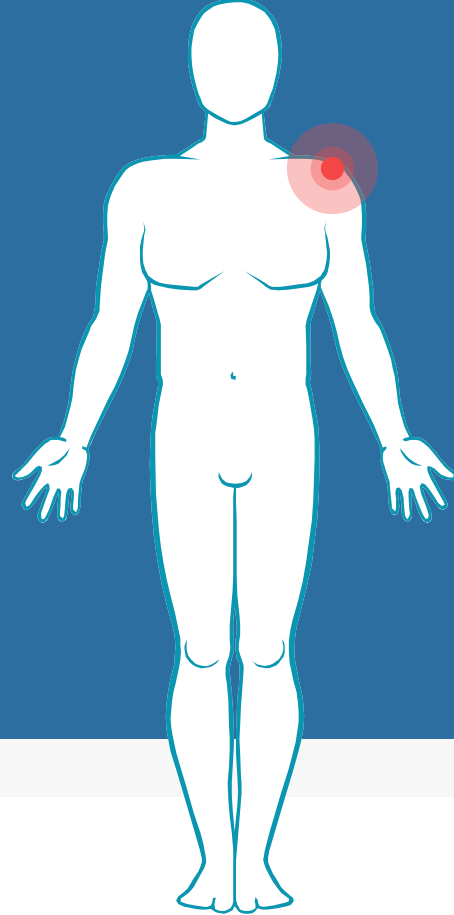


On-Call

Digitální výukové zdroje

Jak zabránit obezitě



Co je to obezita?

- ▶ Nadměrná akumulace škodlivého tuku.
- ▶ Je způsobena nerovnováhou mezi přijatými a vydanými kaloriemi.
- ▶ V roce 2018, mělo 39 % celkové dospělé populace nadváhu a 13 % bylo vedeno jako „obézních“.
- ▶ 20 až 25 % dětí a adolescentů ve světě je obézních.

Příčiny obezity

- ▶ Muži potřebují příjem okolo 2 500 kalorií denně.
- ▶ Ženy potřebují příjem okolo 2 000 kalorií denně.
- ▶ Pravidelný denní příjem nadbytečných kalorií a nedostatek aktivit na jejich výdej může časem zapříčinit vznik nadváhy a obezity.

Nebezpečí, které obezita přináší

Jedinci, kteří jsou klasifikováni jako „obézní“, podstupují riziko onemocnění různými chorobami včetně:

- ▶ diabetu 2. typu
- ▶ vysokého tlaku
- ▶ některých druhů rakoviny jako například rakoviny prsu nebo střev
- ▶ problémů v těhotenství, jako je těhotenská cukrovka, vysoký tlak a zvýšené riziko císařského řezu
- ▶ onemocnění srdce a infarktu
- ▶ spánkové apnoe
- ▶ osteoartrózy
- ▶ nemoci jater
- ▶ nemoci ledvin

Ovlivnění kvality života

Obezita také ovlivňuje kvalitu života jednotlivce a jeho každodenní aktivity. Lidé s obezitou mohou být náchylní:

- ▶ k dušnosti
- ▶ ke zvýšenému pocení
- ▶ chrápání
- ▶ obtížím při fyzické aktivitě
- ▶ k častému pociťování únavy
- ▶ bolesti zad a kloubů
- ▶ nízkému sebevědomí
- ▶ pocitu izolace

Tipy pro prevenci obezity

- Omezte spotřebu potravin bohatých na cukry a nasycené tuky.
- Několikrát denně jezte ovoce a zeleninu a přidejte také celozrnné výrobky a ořechy.
- Nemějte doma nezdravé jídlo.
- Vaše strava začíná v supermarketu! Pokud si nekoupíte nezdravá jídla, bohatá na cukr a tuky, nebudete je konzumovat, když jste doma.

Tipy pro prevenci obezity

- Zařadte si denního programu pravidelnou pohybovou aktivitu - pro hubnutí odborníci doporučují 60 minut denně pro mladé lidi a 150 minut týdně pro dospělé.
- Pravidelně se važte, abyste sledovali svůj pokrok v hubnutí, ale nebuďte vážením posedlí.
- Pití vody má velký význam pro dodržování zdravého stravování a eliminaci toxinů.
- Absolvujte pravidelné komplexní zdravotní prohlídky u lékaře.



Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot
be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



2018-1-UK01-KA204-048095