

Kako izbjeći pretilost

Priručnik za edukatore



Uvod u izbjegavanje pretilosti

Razumijevanje pretilosti

Prekomjerna tjelesna težina i pretilost postali su globalno pitanje javnog zdravlja i to je nešto što utječe na lokalne zajednice diljem Europe. Godine 2018., 39 % globalne odrasle populacije bilo je prekomjerne težine, a 13 % zabilježeno je kao "pretilo", navodi Svjetska zdravstvena organizacija (WHO). Procjenjuje se da između 20% i 25% djece i adolescenata u svijetu pate od pretilosti.

Pretilost karakterizira abnormalno ili prekomjerno nakupljanje masti štetnih za zdravlje i nastaje energetsom neravnotežom između konzumiranih kalorija i trošenja. Znamo da muškarci trebaju 2.500 kalorija dnevno za održavanje svoje trenutne težine i žene trebaju 2.000 kalorija dnevno. Također znamo da trošimo određeni broj kalorija svaki dan na temelju naših dnevnih aktivnosti - ova brojka varira od osobe do osobe i temelji se na tome koliko su aktivni svaki dan i koliko imaju težinu - s pojedincima s većom težinom trebaju više kalorija za kretanje svaki dan od onih s nižom težinom. Dakle, ako osoba jede više potrebnih kalorija svaki dan tijekom duljeg vremenskog razdoblja i ne neutralizira to vježbanjem kako bi skinuo dodatne kalorije, to dovodi do osobe koja dobiva prekomjernu težinu. Uz popularnost brze i praktične hrane i sjedilačkog načina života koji je sve više pitanje uredskih radnika,

studenata i općenito mladih ljudi danas, to je ne čudi da smo suočeni globalno s zdravstvenim problemom pretilosti.

Pojedinci koji su u klasi "pretilo" imaju rizik raznih bolesti, uključujući:

- dijabetes tipa 2
- visoki krvni tlak
- bolesti srca i moždanog udara
- određene vrste raka
- apneja u snu
- osteoartritis
- bolesti masne jetre
- bolesti bubrega
- neke vrste raka kao što su rak dojke i rak crijeva
- trudnoće, kao što su visoka razina šećera u krvi tijekom trudnoće, visoki krvni tlak i povećan rizik od poroda carskim rezom (carski rez)

Pretilost također može utjecati na kvalitetu života i dovesti do psiholoških problema, kao što su depresija i nisko samopoštovanje.

To ne dolazi kao iznenađenje; razumijemo da je prekomjerna težina štetna za naše zdravlje. Međutim, pretilost također oduzima kvalitetu života pojedinca, i kao takav može utjecati na psihološke probleme, kao depresiju i nisko samopouzdanje. To može utjecati na sljedeće svakodnevne aktivnosti

pojedina. Osoba s problemom pretilosti, može biti osjetljiva na sljedeće:

- gubitak daha
- pojačano znojenje
- hrkanje
- poteškoće u obavljanju fizičke aktivnosti
- čest osjećaj umora
- bol u zglobovima i leđima
- slabo samopuzdanje
- osjećaj izoliranosti

Savjeti za sprečavanje pretilosti

Dobra vijest je da ove bolesti, kao i pretilost sama, može se spriječiti kroz zdrave životne navike, kao što je održavanje zdrave, uravnotežene prehrane, kontroliranje unosa kalorija i redovito vježbanje.

Neke preporuke kako bi se izbjegla pretilost su:

- Ograničite potrošnju hrane koja je bogata šećerima i mastima. Možete provjeriti sastojke u hrani koju jedete provjerom sastava hrane. Na primjer, neke žitarice su bogate vlaknima, ali i visoke u šećerima, tako da ih treba izbjegavati.
- Jedite voće i povrće nekoliko puta dnevno, kao i cjelovite žitarice i orašaste plodove. To su dobri izvori prehrambenih vlakana i prirodnih šećera.
- Držite brzu hranu dalje od kuće. Često je teško odoljeti brzoj hrani: slatkiši, štapići, čips, sladoled,

keksi, kolači, itd. Međutim, budite pametni i ne konzumiraju ovu vrstu hrane jer to će samo dovesti do debljanja.

- Vaša prehrana počinje u supermarketu! Ako ne kupite nezdravu hranu bogatu šećerom i masti, nećete biti u mogućnosti da ih konzumirate kada ste kod kuće. Prilikom kupovine, napraviti svjestan napor za kupnju hrane koja je bogata hranjivim tvarima, a niska je šećerom i zasićenim mastima.
- Sudjelujte u redovnoj tjelesnoj aktivnosti - za mršavljenje stručnjaci preporučuju do 60 minuta dnevno za mlade ljude i 150 minuta tjedno za odrasle. Ako je pojedinac već pretil i treba izgubiti težinu, preporuča se početi hodanjem 30 minuta dnevno brzim tempom.
- Redovito se važite kako biste pratili svoj napredak u mršavljenju, no važno je ne biti opsesivan s vaganjem. To može pomoći kontrolirati svoju težinu tako da se važemo redovito, ali preporučujemo da to činite samo jednom tjedno.
- Pitka voda je vrlo važna za održavanje zdrave prehrane i eliminiranje toksina. Osim toga, voda nam također pomaže da se osjećamo punim, tako da ne moramo jesti hranu često.

- Jednom godišnje posjetite svog liječnika za sistematski pregled. Na ovom pregledu vaš liječnik će provjeriti indeks tjelesne mase (BMI) i može vam dati podršku i savjete koji će vam pomoći da izgubite težinu. Liječnici savjetuju odraslima da imaju liječnički pregled jednom godišnje.

Kako koristiti ovaj resurs s lokalnom zdravstvenom grupom?

Ovaj priručnik predstavlja neke uvodne informacije o temi pretilosti i kako se može izbjeći. Važno je naučiti zdrave prehrambene navike djecu i mlade u vašoj obitelji i zajednici kako bi mogli odrasti sa zdravim navikama i imati zdrav odnos prema hrani. Da biste koristili ovaj resurs s lokalnom grupom, preporučujemo da prvo pogledate kratko video predavanje i vodite grupnu raspravu na temu pretilosti.

Molimo provjerite da li ste svjesni drugih kada se raspravljate o ovom pitanju - oni koji pate od pretilosti ili koji imaju djecu ili rodbinu koji pate od istog može im biti teško raspravljati o tome. Poznavanje zdravstvenih rizika povezanih s pretilošću je stvarna briga svakog pojedinca koji je pogođen njome, tako da ljudi mogu ne biti spremni razgovarati o tome ili slušati prijedloge o tome kako oni mogu promijeniti svoje navike. Sve što možete učiniti je biti otvoren, ne osuđivati i objektivno dati

činjenice prije uvođenja kratke aktivnosti grupe.

Da biste pratili ovaj priručnik, naći ćete i kratku prezentaciju programa PowerPoint koja se može koristiti s lokalnom zdravstvenom mrežom kako biste im predstavili temu pretilosti i kako je izbjeći. Ova prezentacija daje neke od osnovnih informacija koje su uključene u ovaj priručnik, Koristite prezentaciju za:

- Razgovor s članovima lokalne skupine o pretilosti, da li ili ne oni misle da je javno zdravlje zabrinjavajuće pitanje u njihovoj zajednici i što bi mogli učiniti kako bi podržali druge kako bi ju izbjegli.

Grupna aktivnost

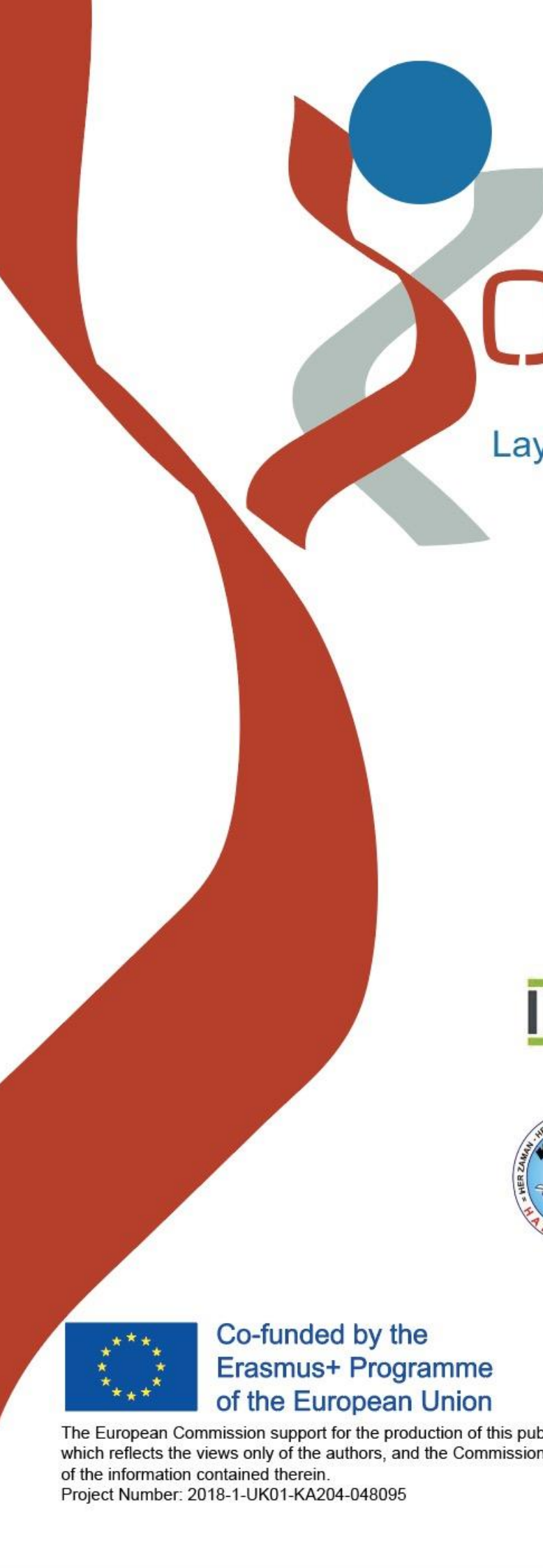
Nakon što zajednički koristite digitalni resurs i prezentaciju programa PowerPoint s članovima grupe, možete započeti grupnu raspravu o tome kako biste podigli svijest o pretilosti u lokalnoj zajednici, a da pritom ne vrijeđate ljude s prekomjernom težinom. Kroz ovu kratku aktivnost surađujte s grupom da biste izradili strukturu kampanje koja bi mogla pomoći da saznate poruku o tome kako izbjeći pretilost i gdje se može promovirati. Suradujte sa svojom grupom da biste došli do sljedećeg:

- Izreke ili slogana za kampanju.
- Vrstu kampanje - na temelju vaše lokalne zajednice bi to bilo prikladno u školi, u roditeljskom klubu, online putem društvenih medija, itd.

- Publika za vašu kampanju – za koga je to najrelevantnije u vašoj zajednici?
- Koje ćete poruke komunicirati?

Nakon što provedete ovaj dio planiranja, možete razviti i implementirati ovu kampanju uz podršku lokalne grupe, na temelju onoga što ste naučili u obuci “Laičkog obiteljskog zdravstvenog savjetnika”.





ON CALL

Lay Community Health Advisors



USTANOVA ZA
OSRAZOVANJE
ODRASLIH | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION



AKLUB

INNEO

fip
Future In
Perspective



 HUBKARELIA



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Project Number: 2018-1-UK01-KA204-048095