



# DEBLJINA - POVEĆANA TJELESNA TEŽINA

Rezultat poremećenih  
životnih navika

**Povećana tjelesna težina uzrokuje brojne zdravstvene komplikacije, oštećuje vaše srce i krvne sudove, smanjuje kvalitet života i skraćuje životni vijek.**

Debljina je prekomjerno nakupljanje masnog tkiva u organizmu, koje može dovesti do ozbiljnih zdravstvenih problema.

Debljina nastaje kao rezultat poremećene energetske ravnoteže u kojoj je unošenje energije hranom veće od potrošnje, pa se višak energije pohranjuje u obliku masnog tkiva kao zaliha. Višak kilograma nastaje ne samo neadekvatnom već i neredovnom ishranom.

**Zbog modernog načina života u kojem nam je dostupno obilje hrane, uz činjenicu da se potrebe za kretanjem i tjelesnom aktivnošću smanjuju, više nego ikad ranije, ljudi brzo i pretjerano dobivaju na težini.**

## **Kako saznati da li imamo višak kilograma ili ne?**

Široko prihvaćena metoda za izračunavanje tjelesne mase je određivanje indeksa tjelesne mase **ITM** ili **BMI** (*Body Mass Index* - eng.). Izračunava se na sljedeći način:

**Tjelesna težina u kilogramima, podijeljena sa kvadratom visine u metrima:**

**Primjer:** osoba teška 70 kg, visoka 175 cm, ima  $ITM = 70 : (1,75 \times 1,75)$  ili  $70 : 3,06 = 22,9 \text{ kg/m}^2$ . Dakle indeks tjelesne mase iznosi  $22,9 \text{ kg/m}^2$ , odnosno pripada normalnoj tjelesnoj težini /vidi Tabelu/.

<b>Klasifikacija</b>	<b>ITM/BMI <math>\text{kg/m}^2</math></b>
<b>Pothranjenost</b>	Ispod $18,5 \text{ kg/m}^2$
<b>Normalna tjelesna težina</b>	$18,5 - 24,9 \text{ kg/m}^2$
<b>Umjereno povećanje težine</b>	$25 - 29,9 \text{ kg/m}^2$
<b>Umjerena gojaznost</b>	$30 - 35,9 \text{ kg/m}^2$
<b>Teška gojaznost</b>	$36 - 39,9 \text{ kg/m}^2$
<b>Vrlo teška gojaznost</b>	40 i više $\text{kg/m}^2$

Najčešće poteškoće u početku su nedostatak zraka pri manjem tjelesnom naporu, kao što je hodanje uzbrdo ili penjanje uz stepenice, nesanica, bol u leđima, kukovima ili koljenima, umor ili depresija.

Debljina nepovoljno utiče na radnu sposobnost, kao i socijalne odnose, te na ukupno mentalno zdravlje.

**Debljina zajedno sa pušenjem, arterijskom hipertenzijom, povećanim masnoćama u krvi, pretjeranom konzumacijom alkohola, nedovoljnom tjelesnom aktivnošću i stresom je faktor rizika koji povećava oboljevanje i smrtnost od bolesti srca i krvnih sudova.**



## **Kako debljina utiče na zdravlje ?**

Zbog povećane tjelesne težine nastaju brojne kliničke komplikacije:

- **bolesti krvnih sudova srca i mozga**
- **bolesti aorte i krvnih sudova donjih ekstremiteta**
- **povišen krvni pritisak**
- **šećerna bolest**
- **bolesti jetre i žučnih puteva: ciroza, masna infiltracija, pijesak i kamen u žučnoj kesi**
- **povećan nivo masnoća u krvi (holesterol, trigliceridi, lipoproteini)**
- **bolesti i deformiteti zglobova, kičme, donjih ekstremiteta**
- **neki oblici raka (dojke, maternice, prostate, debelog crijeva, itd.)**
- **otežano disanje, slabosti crijevne muskulature (opstipacija - zatvor, atonija).**

## Da li se debljina može spriječiti ?

- Debljina se može spriječiti.
- Debljina nije problem koji se javlja iznenada, ona nastaje tokom vremena, te smanjenje viška kilograma zahtijeva određen vremenski period.
- Kako se javlja u sve mlađim dobnim skupinama, s prevencijom treba započeti što je moguće prije.
- Treba izbjegavati pretjeranu upotrebu masne hrane, obilnih obroka, neredovnu ishranu, kao i ograničiti unos soli, šećera i alkohola.
- Omogućiti više fizičke aktivnosti, kretanje i boravak u prirodi, nastojati više pješачiti a manje koristiti prevozna sredstva, smanjiti dugotrajno sjedenje pred TV i za kompjuterom, što posebno važi za djecu i omladinu.
- U odrasloj dobi uz dijetetske mjere, povećanjem fizičke aktivnosti sprječavamo pojavu debljine.
- Ako je debljina prisutna, potrebno je utvrditi njenu vrijednost (izraženu preko *ITM - indeksa tjelesne mase* - vidi Tabelu), identificirati ostale prisutne faktore rizika, te utvrditi nastale bolesti.

## Važnost fizičke aktivnosti!

Fizička aktivnost uz dijetalnu ishranu je najvažniji faktor smanjenja tjelesne težine.

Evropsko udruženje kardiologa savjetuje:

- **svaki dan najmanje 30 minuta pješачenja**
- **ili neke druge umjerene fizičke aktivnosti.**

## Promjenom životnih navika možete produžiti svoj život

- Masno tkivo zahtijeva mnogo krvi za opskrbu. Stoga, ako imate prekomjernu tjelesnu masu, smanjite je.
- Prehranom s niskim sadržajem masti i holesterola možete odgoditi početak ateroskleroze krvnih sudova.
- Umjerenom tjelesnom aktivnošću poboljšat ćete kondiciju i potrošiti unesene kalorije.
- Sol zadržava više tekućine u tijelu, što dodatno može opteretiti vaše srce. Ne dosoljavajte hranu!
- Pušenje je još jedan ključni faktor rizika nastanka srčane bolesti. Ako pušite, prestanite odmah.
- Ograničiti dnevni unos alkohola.
- U slučajevima kada ove mjere nisu dovoljne, treba konsulovati ljekara i početi uzimati lijekove za snižavanje krvnog pritiska.

Informišite se na vrijeme o bolesti s kojom možete živjeti godinama, a da ne osjetite nikakve simptome ili posljedice.



**Zbog svega ovoga  
iskreno i prijateljski vas savjetujemo:**

**Mislite na vaše zdravlje,  
mislite na vaše srce i krvne sudove,  
mislite na vašu porodicu.**

**Vodite računa o svojoj tjelesnoj  
težini, vrsti i kvalitetu ishrane,  
promijenite loše životne navike!**



**život treba zdravlje**

KANTON SARAJEVO  
MINISTARSTVO ZDRAVSTVA

2008.

ZAVOD ZDRAVSTVENOG OSIGURANJA  
KANTONA SARAJEVO

*Edicija - Vodiči za pacijente - je sastavni dio Programa Ministarstva zdravstva Kantona Sarajevo "Život treba zdravlje" i provodi se sa ciljem smanjenja obolijevanja i smrtnosti od bolesti srca i krvnih sudova.*

*Tim za implementaciju Programa "Život treba zdravlje", Sarajevo, 2008.*