

NÉHÁNY GONDOLAT AZ ELHÍZÁSRÓL

Vitán felül áll, hogy az egészséges testsúly fenntartására irányuló életmódbeli változtatások támogatása, az életminőség javítása és az élettartam növelése mind az egyén, mind pedig a társadalom érdeke.

Az egészséges táplálkozással kapcsolatos alapelvek módosulnak a leggyakrabban. Korábban a legfontosabb szempont az energia egyensúly megtartása és tápanyaghiányok megelőzése volt. Mára a legfontosabb célkitűzés a krónikus, táplálkozással összefüggő, nem fertőző megbetegedések előfordulási kockázatának csökkentése, az egészségi állapot javítása a teljes népességben, a teljes élettartam során. Míg a XX. század második feléig az emberiség egészségi állapotára a legnagyobb fenyegetést a járványosan terjedő fertőző betegségek jelentették, addig a XX. század második felében egyre nőtt a nem fertőző megbetegedések száma, halálozása és az általuk okozott betegségteher. **Jelenleg, a XXI. század elején ismételten szembe kell nézzünk világszerte jelentkező járványos megbetegedésekkel, amelyek gyógyítása komoly kihívás elé állítja az egészségügyi ellátásért felelős intézményeket, ezzel párhuzamosan a polgároknak a saját egészségük iránti felelőssége, az egyéni megelőzés szerepe felértékelődik.**

A WHO az elhízást a világ tíz legjelentősebb problémája közé sorolta, és 2025-ig előrevetített célkitűzései között szerepel a nem fertőző betegségekkel és kockázati tényezőikkel kapcsolatban a halálozásuk 25%-os, a káros alkoholfogyasztás 10%-os, a nem megfelelő fizikai aktivitást végzők arányának 10%-os, a népesség só fogyasztásának/ nátrium bevitelének 30%-os, a dohányzók arányának 30%-os, az emelkedett vérnyomás arányának 25% -os csökkentése a népességben, a cukorbetegség és az elhízás gyakoriság növekedésének a megállítása, a szívinfarktus és a stroke megelőzésével kapcsolatos gyógyszeres kezeléshez és tanácsadásadáshoz való hozzáférés 50%-kal történő növelése, a legfontosabb nem fertőző megbetegedésekkel kapcsolatos alapvető technológiákhoz és gyógyszerekhez történő hozzáférés 80%-os növelése. Az elhízás nemcsak a fejlett, hanem a fejlődő országokban is komoly egészségügyi problémát jelent, a jelenlegi tendencia tovább folytatódása esetén 2030-ra 2,16 milliárd túlsúlyos és 1,12 milliárd elhízott felnőtt lesz a világon.

A nem megfelelő étrend és fizika inaktivitás a túlsúly és az elhízás legfontosabb kockázati tényezői, amelyek következményesen növelik a nem fertőző megbetegedések, a szív-érrendszeri, daganatos betegségek, 2-es típusú cukorbetegség, a mozgásszervi kórállapotok és még számos megbetegedés kockázatát. A szívinfarktus az esetek 80 %-ban az egészségtelen életmód következtében alakul ki. Nőkben a stroke kockázata felére csökken egészséges életmód folytatása esetén. Az egészséges táplálkozás alapelveit az USA-ban az ételmisszer piramissal, később tányérral, Magyarországon ház rajzon, jelenleg pedig az okos tányéron szemléltetik. A legkorszerűbb táplálkozási piramis alján, a legfontosabb szempontként a fizikai aktivitás végzése és az egészséges testsúly megtartása szerepel. Az egészséges táplálkozás tányérján kiemelt szempont, hogy az étkezések során elfogyasztott táplálék felét zöldségek és gyümölcsök, negyedét teljes kiőrlésű gabonából készült élelmiszerek tegyék ki.

Az egészséges diéta tartásának legfontosabb akadálya az életmódunk. Csökkentsük a képernyő előtt töltött időt, a gyorséttermekben vagy éttermekben történő étkezések gyakoriságát, és növeljük a családi étkezések gyakoriságát, rendszeresen ellenőrizzük a testsúlyunkat, a hatékony és informatív ételmisszer jelzések elhelyezését az élelmiszereken az egészséges táplálék kiválasztásához. Ezek a módszerek kiegészítik az átfogó életmódváltásra irányuló intervenciós módszereket és a szakszerű diétás tanácsadást.