

Debljina u djece

Jelena Vresk Špiranec,
dr.med,spec. endokrinologije i
dijabetologije

Vlatka Putar Kranjc, dr.med.
spec. pedijatar

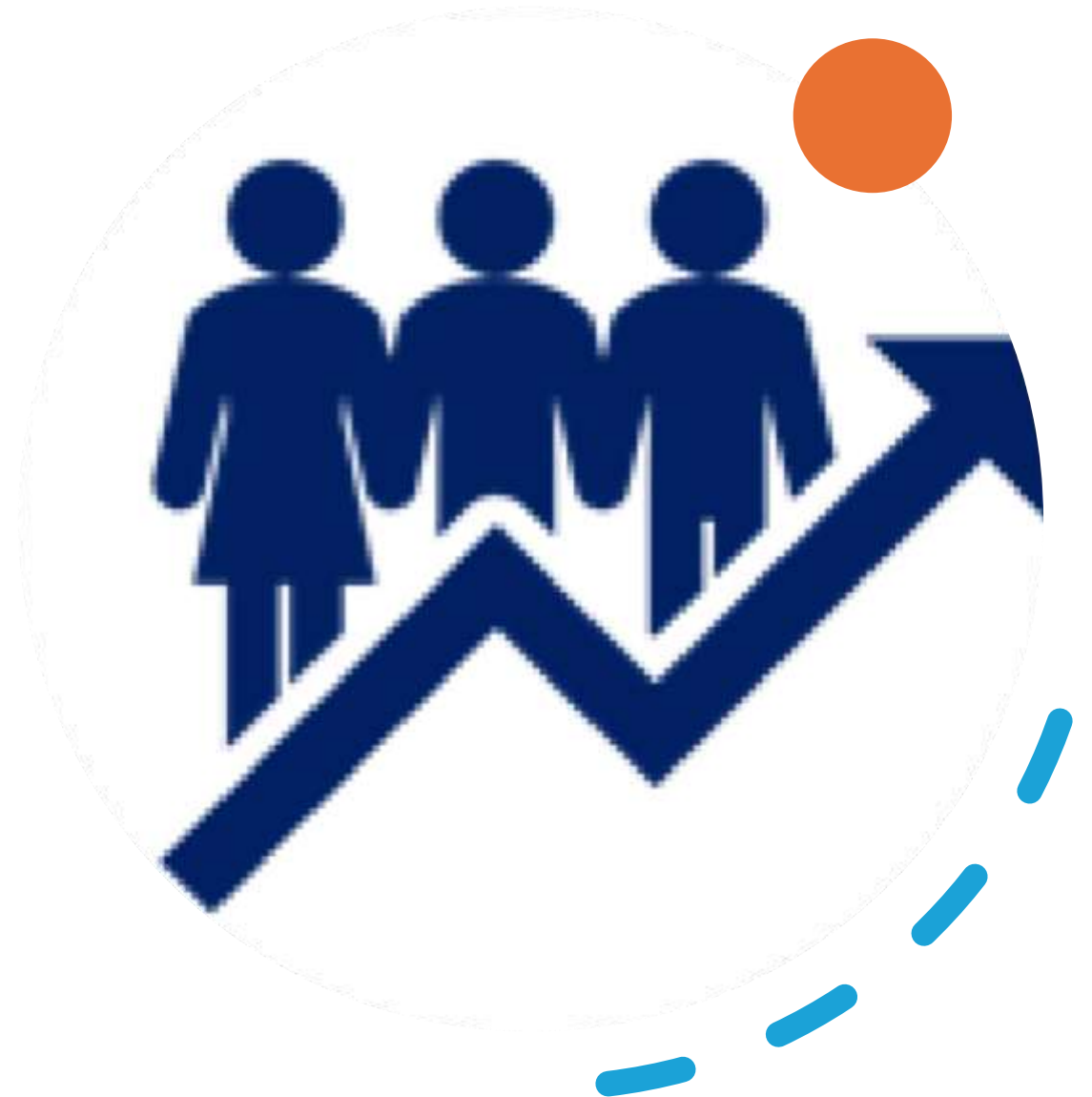


Let's Talk About Obesity and...

A decorative graphic at the bottom of the slide consisting of a solid orange shape with a white, wavy line separating it from the white background above. The shape resembles a stylized wave or a hill.

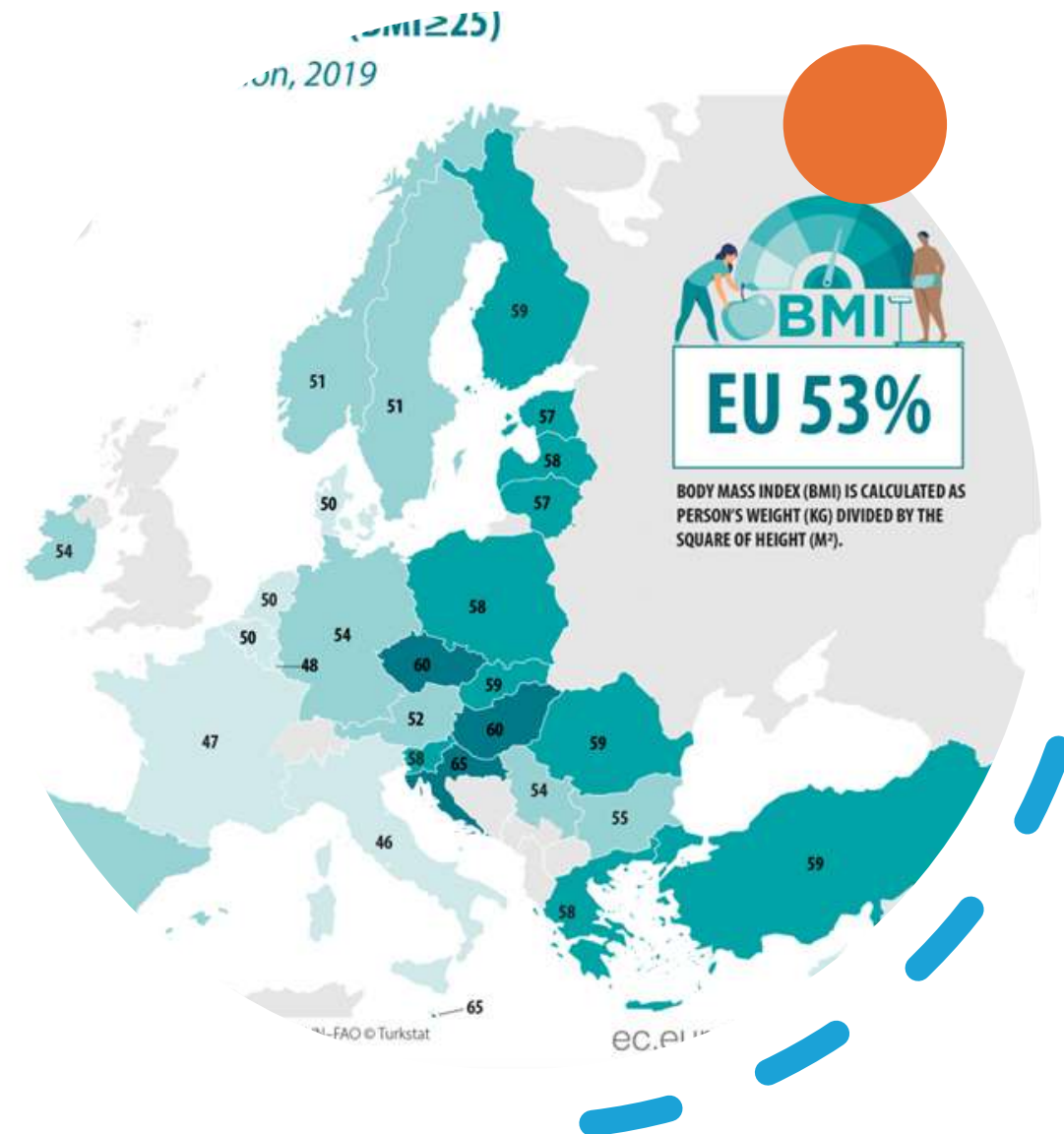
Statistika:

- **Gotovo 1 milijarda ljudi živjela je s pretilošću 2020. To je 1 od 7 ljudi.**
- **1,5 milijardi odraslih ljudi diljem svijeta živjet će s pretilošću 2035.**
- **Gotovo 400 milijuna djece diljem svijeta živjeti će s pretilošću 2035. To je gotovo 1 od 5 djece.**



...

- Pretilost odraslih porast će za više od 60% od 2020. do 2035.
- Ekonomski učinak prekomjerne težine i pretilosti procjenjuje se na 2,9% BDP-a u 2035. godini.
- „...prekomjerna tjelesna masa je problem koji će u RH u sljedećih 30 godina dovesti do **skraćivanja** očekivanog trajanja života **za 3,5 godine.**”
- Eurostat: RH od svih zemalja EU ima najveću stopu prevalencije osoba s prekomjernom TT ili pretilosti





BILLION

The number of people around the world that will be living with obesity in 2035.



TRILLION

The estimated global economic impact of overweight and obesity in 2035.



INCREASE

Childhood obesity is expected to increase by 100% between 2020 and 2035.



IN 4

It is expected that 1 in 4 of us will be living with obesity by 2035.

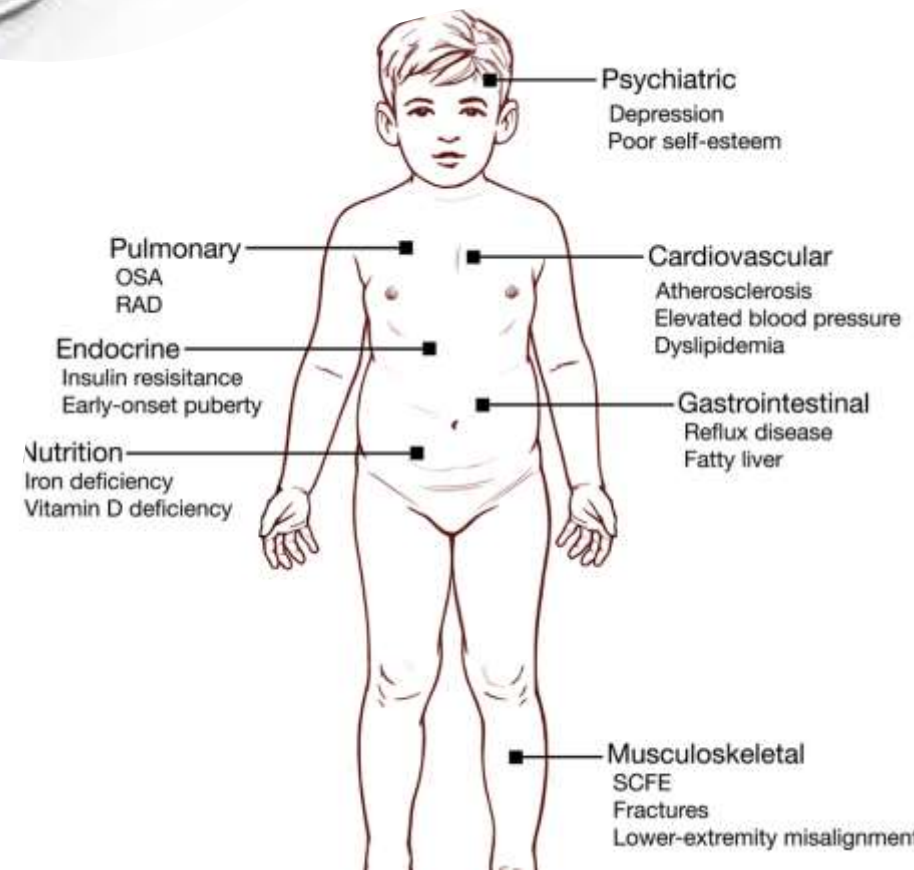
Što je debljina u djece?

- Ozbiljno zdravstveno stanje
- Kronična bolest/ bolest modernog doba
- neravnoteža energetskeg unosa (prehrana) i energetske potrošnje (tjelesna aktivnost)
- kad je dijete sa svojom težinom iznad gornje granice za svoju dob, visinu i spol
- važan **promjenjiv** čimbenik rizika za razvoj brojnih kroničnih nezaraznih bolesti



Debljina vodi u...

- Šećerna bolest tipa 2
- Povišeni krvni tlak
- Povišene vrijednosti lipida
- Bolesti dišnog sustava
- Bolesti lokomotornog sustava
- Razvoj karcinoma



Ali i...

- Socijalna izolacija – društveno nepovoljniji položaj
- Niže samopouzdanje, depresija
- Lošiji školski uspijeh
- Estetski problem



shutterstock.com • 1984226186

Uzroci debljine u djece

- Prehrana (neredoviti, nepravilni, preveliki obroci...)
- Nedovoljna tjelesna aktivnost
- Okolišni čimbenici - obitelj, ži stil...
- Psihosocijalni čimbenici
- Genetika i hormonski faktori
- Bolesti



Kako mogu pomoći svojem djetetu?

- PREVENCIJA!
- 1. **Budi primjer!**
- Planiranje obiteljske aktivnosti (šetanje, bicikliranje, plivanje...)
 - 60 minuta intenzivne aktivnosti dnevno
- Odmor od ekrana
- Dovoljno sna



Zdrava prehana

HRANA NIJE NAGRADA!

- Redoviti, kvalitetniji, zdraviji, manji obroci
- 1. Započni dan zdravim doručkom!
 - Proteini, vlakna, zdrave masnoće, antioksidansi **DA**
 - Prerađena hrana sa dodatkom šećera **NE**



Planirajte!

- **2. Kuhajte kod kuće**
- Planirajte obroke, međuobroke i birajte zdrave namirnice
- Piti više vode, manje sokova, zaslađenih napitaka



Liječenje debljine



- **Promjena životnog stila! !**
- Medikamentozno – kod nekih u cijelokupnom programu mršavljena
- Barijatrijska kirurgija – teško pretilih adolescenata



Možemo li prevenirati debljinu u djece?

- Cilj kampanja!
- Odgovornost ?
 - roditelja, lokalnih vlasti, vrtića, škola, zajednice
- Van kontrole - genetski čimbenici
- MOŽEMO:
 - Rano usvajanje zdravih prehrambenih navika i tjelesne aktivnosti



Cilj je...

- Zdravo
- Sretno
- Fizički aktivno
- Samopouzdana dijete



Budi podrška i
pokaži primjeron

