

# SVJETSKI DAN DEBLJINE

4. ožujka

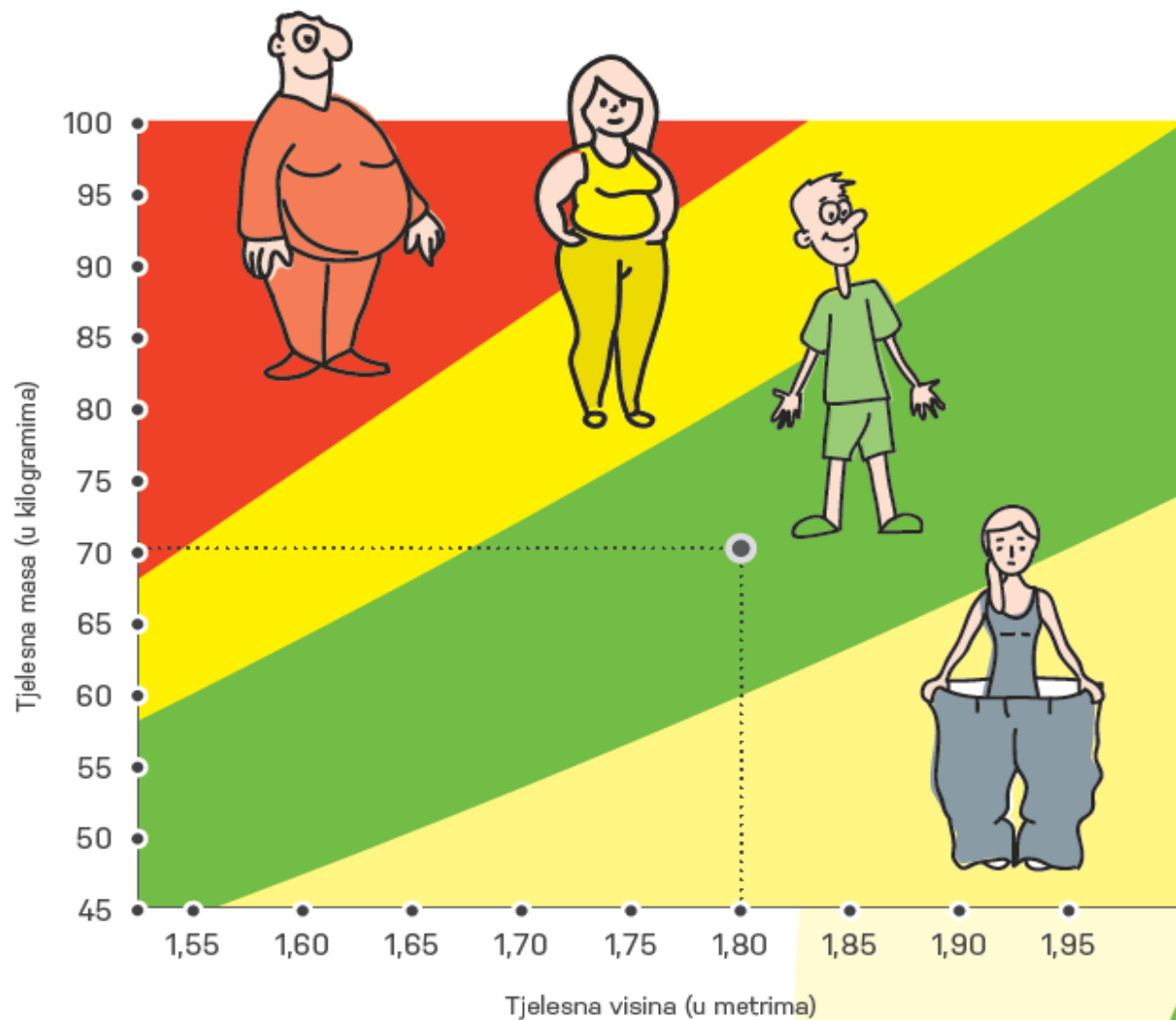


- Svjetski dan debljine svake godine se obilježava 4.ožujka.
- Hrvatska je vodeća zemlja EU po učestalosti prekomjerne tjelesne mase i debljine u odraslih osoba.





- Ministarstvo zdravstva Republike Hrvatske prepoznalo je da su zbog prekomjerne tjelesne mase nužne multisektorske aktivnosti koje bi bile usmjerene na očuvanje zdravlja od najranije dobi.



**Opasnost!**  
DEBLJINA  
ITM 30+

**Ups!**  
PREKOMJERNA  
TJELESNA  
MASA  
ITM 25–30

**Odlično!**  
PRPORUCENA  
TJELESNA  
MASA  
ITM 18,5–25

**Ups!**  
POTHRA-  
NJENOST  
ITM <18

- **PRIMJER:** Ako se radi o odraslom muškarcu tjelesne visine 1,80 m i tjelesne mase 70 kg, tada on ima normalnu tjelesnu uhranjenost. Tjelesnu uhranjenost možete izračunati i na sljedeći način:  

$$\text{ITM} = 70 \text{ kg} / (1,80 \text{ m} \times 1,80 \text{ m}) = 21,6 \text{ kg/m}^2$$

$$\text{ITM} = \frac{\text{tjelesna masa (kg)}}{\text{tjelesna visina}^2 \text{ (m}^2\text{)}}$$

- Povodom obilježavanja Svjetskog dana debljine 2022. godine, Europski ured Svjetske zdravstvene organizacije pripremio je i veliki izvještaj “Debljina u Europi” s ciljem podizanja svjesnosti i povećanog razumijevanja korijenskih uzroka debljine i aktivnosti potrebnih da se ona suzbije.



- „Ovaj veliki javnozdravstveni problem prisutan je u svim državama članicama Europske unije, no ipak najveći udio odraslih s prekomjernom tjelesnom masom zabilježen je u Hrvatskoj i Malti što je podatak s kojim se ne želimo miriti. Previše smo izgubili naših građana uslijed kroničnih bolesti povezanih s debljinom koje su se, u kombinaciji s COVID-19, pokazale kobnima. Stoga smo odlučni u zajedničkom djelovanju te udruživanju cjelokupnog *know-how*-a kako bismo upravo prevencijom spriječili ovaj javnozdravstveni problem kod mlađe populacije, a kod starijih građana podsjetili ih na zdrave navike koje i sam često gubim iz vida u stresnoj svakodnevnici”, **izjavio je ministar izv. prof. dr. sc. Vili Beroš.**





World  
Obesity  
Day 4 March  
2022

**EVERYBODY  
NEEDS TO ACT**

Važno je osvijestiti kako je debljina važan zdravstveni, a ne estetski problem.

Važno je rano uočavanje , prevencija i liječenje debljine.

Pokrenimo se, promijenimo loše navike u one bolje, učinimo našem organizmu korak za zdravije sutra!







HVALA NA PAŽNJI!

Lucija Lončarić i Marina Grgurić, 1.e