

Debljina – ozbiljan društveni problem

Pod pokroviteljstvom Ministarstva zdravstva i socijalne skrbi te u suradnji s Hrvatskim društvom za debljinu pri HLZ-u, Gradskim uredom za zdravstvo i branitelje Grada Zagreba i Koalicijom udruga u zdravstvu, Udruga za prevenciju prekomjerne težine organizirala je 16. ožujka, u prostoru Tribine Grada Zagreba okrugli stol „Debljina – ozbiljan društveni problem“. Uvodničar i predsjedatelj okruglog stola, prof. dr. Mirko Koršić, fcrp., naglasio je kako u Hrvatskoj čak 80% muškaraca i 50% žena ima prekomjernu tjelesnu težinu, a dolazi vrijeme kada se može očekivati da će upravo zbog debljine naša djeca živjeti kraće od nas.

Maja Baretić, dr. med., istaknula je da su u Kanadi prepoznali važnost zajednice u cjelini, a posebno obitelji, kao temelja prevencije prekomjerne težine, ali i provedivih mjera za njezino suzbijanje i liječenje. Dr. sc. Jozo Jelčić, dr. med., upozorio je na činjenicu da se različite mjere liječenja problema pretilosti provode već dugo, ali su u zadnjih desetak godina bitno unaprijeđeni pristupi i metode. Temeljna je spoznaja da među više od tisuću i pol poznatih dijeta ne postoji niti jedna utemeljena na znanstvenim dokazima koja bi zaista dovela do trajnog smanjenja prekomjerne tjelesne težine. Jedini je pravi pristup promjena navika i načina života, a nju pojedinac može ostvariti gotovo isključivo uz potporu zajednice.

Rezultati istraživanja koje je među učenicima zagrebačkih srednjih medicinskih škola provela Rosana Svetić, dipl. ms., VMS, pomoćnica ravnatelja za sestrinstvo Sveučilišne bolnice za dijabetes, endokrinologiju i metaboličke bolesti „Vuk Vrhovac“ i predsjednica HUMS-a, pokazuju da 36% srednjoškolaca puši, a 60% ih dolazi na nastavu bez ikakvog doručka. Sve to ukazuje na vrlo rane poremećaje zdrave prehrane i vodi kasnijim problemima s prekomjernom debljinom.

Promjene se vide u pristupu prehrani djece vrtićke dobi, o čemu

je govorila Ljiljana Vučemilović, VMS, zdravstvena voditeljica vrtića. U Zagrebu se od 2007. godine u suradnji s nutricionistima, pedijatrima i drugim stručnjacima mijenja način prehrane djece vrtićke dobi, uvode se namirnice poput maslinova ulja, a izbacuju one koje sigurno vode prekomjernoj težini, sve kako bi se spriječilo ostvarenje poznate činjenice da će debelo dijete postati debeli čovjek i cijeloga života patiti zbog niza problema. Pristup pokazuje prve rezultate, ali se suočava s poteškoćama u provedbi zbog navika, organizacijskih problema i financijskih razloga.

Isti se problemi uočavaju i kod učenika osnovnih, a posebno srednjih škola, naglasila je prim. dr. sc. Marina Kuzman, dr. med., spec. školske medicine. Tomu još valja pribrojiti često negativne primjere i prehrambene navike roditelja i starijih te pubertet i adolescenciju, koji donose svoje utjecaje. I Ljiljana Lulić-Karapetrić, dr. med. i specijalistica obiteljske medicine, naglasila je važnost zajednice, a posebno obitelji u edukaciji debljinom ugrožene populacije, ali i uočila povezanost borbe protiv pušenja i prekomjerne tjelesne težine. Mnogi odustaju od prekida pušenja jer se boje povećanja tjelesne težine pa valja drugačije pristupiti kako se jedan problem ne bi povećavao opravdanjem mogućeg nastanka drugoga.

Prim. dr. sc. Spomenka Tomek-Roksandić, dr. med. i voditeljica Centra za gerontologiju, istaknula je kako najčešće govorimo o problemu prekomjerne tjelesne težine koji nastaje u djece i mladih, ali valja znati da se mnogi udebljavaju tek u trećoj životnoj dobi, kad promijene radne i životne navike, a ne prihvate prehrambena pravila i tjelesnu aktivnost primjerenu svojim godinama. Indeks tjelesne mase drugačiji je kod starijih nego kod ostatka populacije.

Iako je tjelesna aktivnost potrebna svima, a često volimo isticati da smo sportska nacija s nizom uspješnih predstavnika u brojnim sportovima, u svakodnevnom se ži-

votu općenito nedovoljno krećemo i ne bavimo ni sportom ni rekreacijom, rekao je dr. sc. Mario Kasović, prof. kineziologije s Kineziološkog fakulteta u Zagrebu.

Ružica Vazdar, dipl. ing. tehnologije iz Ministarstva zdravstva i socijalne skrbi, govorila je o educiranju potrošača ispravnim deklaracijama o zdravstveno ispravnoj hrani. Irena Švenda, magistra nutricionizma, izlagala je o kriterijima i pravilima za odobravanje preparata za redukciju težine i činjenici da nutricionizam u nas nije zaživio u pravoj mjeri, a Ida Kostelac, dr. med., iz Hitne medicinske službe Osječko-baranjske županije, o problemima reanimacije i prijevoza bolesnika i unesrećenih koji imaju prekomjernu tjelesnu težinu.

Dragica Kelam, dr. med., iz Twinlaba, upozorila je na probleme koji se znaju javiti nakon uspješno provedene redukcije prekomjerne tjelesne težine, a nastaju pojavom strija ili opušteno kožu koja često psihički opterećuje, pa je nužno odgovarajućim tretmanima preventivno ili naknadno djelovati.

U bogatoj raspravi koja se razvila nakon izlaganja sudionika te u prijedlogu zaključaka navedeno je između ostaloga kako bi valjalo organizirati i provoditi akcije poput „mliječnoga dana“ u prehrani djece vrtićke, osnovnoškolske i srednjoškolske dobi. Nadalje, valja učestalo, a ne prigodno, jednom godišnje, omogućiti tjelesno vježbanje svima koji to žele i poticati one koji se još nisu na vježbanje odlučili. Istaknuta je i važna uloga medija u popularizaciji i provedbi svih mjera usmjerenih na rješavanje problema prekomjerne tjelesne težine.

Sonja Njunjić, predsjednica Udruge za prevenciju prekomjerne težine i organizatorica okruglog stola, predložila je da se Ministarstvu zdravstva i socijalne skrbi uputi prijedlog o proglašenju 16. ožujka Danom prevencije prekomjerne težine i da se ubuduće niz aktivnosti organizira vezano uz taj datum.

Duško Popović