

Osvrt na otvaranje prvog centra za debljinu u Hrvatskoj (Owerwiev on the opening of the First center for fatness in Croatia)

Sonja Njunjić, predsjednica Udruge i Mirela Vidović, suradnica
Udruga za prevenciju prekomjerne težine

Jesmo li „debeli nacija“?

Jesmo.

Trenutačno, svi podaci koji se pojavljuju posljednju godinu dana, a koje je izradio Hrvatski zavod za javno zdravstvo, pokazuju da 63% muškaraca i 54% žena ima prekomjernu težinu, a pretilo je podjednako 20% muškaraca i žena.

Još više zabrinjava podatak o stalnom porastu prekomjerne težine kod djece. Danas je u Hrvatskoj već 12% djece (osnovnoškolci) s prekomjernom težinom, a procjenjuje se da je od toga 5% pretilo, što i ne iznenađuje s obzirom na to da se tjelesnom aktivnošću bavi samo 31% djece u dobi od 11 do 15 godina.

Globalno, Hrvatska se ubraja u „debele nacije“, te smo se time „izjednačili s Europom“. U Europi smo ukupno na 5. mjestu. Ispred nas su Malta, Grčka, Turska i Engleska. Po prekomjernoj težini prema spolu Hrvatice su na 3., a Hrvati na 4. mjestu. U cijelom svijetu, između obrađenih 194 zemalja svijeta mi smo na 71. mjestu.

Iz podataka koji govore o stalnom povećanju tjelesne težine građana Hrvatske (osobito od 1. kongresa o debljini u Rapcu 2002. godine) da se naslutiti kako sve dosadašnje aktivnosti u pogledu povećanja kvalitete života i smanjenju trenda povećanja broja prekomjerno teških osoba ne daju pozitivne učinke, ili daju skromne učinke koji se u općim postocima ne vide.

Prekomjerna težina: prehrana ili neaktivnost?!

Prekomjerna težina i pretilost su najčešće posljedica prekomjernog unosa hrane (kalorija), tj. jedemo više nego što nam je potrebno, a krećemo se minimalno, tj. jednostavno živimo da bismo jeli. Sjedenje na poslu, sjedenje pred računalom, pred televizorom, u automobilu i nedovoljna fizička aktivnost, način je života koji ima najveći utjecaj na sveopću pojavu debljine. Prema statističkim podacima fizički je neaktivno 83% muškaraca i 95% žena, što je u konačnici i rezultat prekomjerne težine građana Hrvatske.

Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) prije dvije godine iznijela je podatak (*istraživanja I.O.T-a, International Obesity Taskforce*) da je u cijelom svijetu prekomjerno teških 1 milijarda i 700 milijuna ljudi (a od toga cca 300 milijuna pretilih!) a fizička neaktivnost razlog je prekomjerne težine od 65 do 85% slučajeva.

Zbog toga se danas traže nova rješenja, načini te pristupi liječenju debljine i pretilosti, i kod nas i u cijelom svijetu. Posebno se to odnosi na financiranje i donošenje općeprihvatljivih programa i akcija na razini cijele države, tj. uključuju se sve državne i stručne institucije te poslovni i civilni sektori.

Prvi centar za debljinu u hrvatskoj

Otvaranje Centra za debljinu u KBC-u Zagreb, prve takve institucije u Hrvatskoj, nužnost je i velika potreba, s obzirom na to da je debljina postala javnozdravstveni problem u svim kategorijama našeg društva. U Centru, koji je službeno s radom započeo 1. prosinca, obavljat će se dijagnostičke pretrage i liječenje, a u timu će sudjelovati različiti stručnjaci od endokrinologa do radiologa, nutricionista i psihijatarata, svi koji debljinu promatraju kao multidisciplinarnu zdravstvenu kategoriju.

Otvarajući Centar, akademik dr. Željko Rainer, ravnatelj bolnice, naglasio je: „Kod nas vlada percepcija da je debljina samo estetski problem, ali to je zapravo ozbiljan zdravstveni problem. Debljina je među ključnim uzrocima šećerne bolesti, kardiovaskularnih bolesti, masnoća u krvi i cijelog niza drugih bolesti zbog kojih je potrebna specijalizirana ustanova koja će se njome baviti.“

Pacijenti će uz stručni nadzor dobiti i osobni plan prehrane i tjelovježbe sukladno životnoj dobi, kondiciji i zdravstvenom stanju, a ako liječnik smatra potrebnim, preporučit će farmakološki način liječenja (terapija određenim lijekovima za smanjenje pretilosti koji su priznati od strane HZZO-a), ali

i kirurške metode.

U Centru za debljinu, s obzirom na složenost liječenja te bolesti, u užem timu liječnika koji će svakodnevno raditi s debelim osobama (prvenstveno s osobama pretilosti 1. i 2. stupnja kojima je znatno ugroženo zdravlje radi viška kilograma) bit će endokrinolozi [mr.sc.dr. Jozo Jelčić](#) i [mr.sc. Maja Baretić](#), a surađivat će i s pedijatrijskom ambulantom za debljinu zbog sve većeg broja djece koja imaju prekomjernu težinu. Također ostvarenje i otvaranje takovog Centra, osim ravnatelja KBC-a, inicirali su stručnjaci [Boris Vucelić](#), [Kristina Potočki](#) i pročelnik [prof.dr.sc. Mirko Koršić](#).

Opasnost od suvišnih kilograma

O zdravstvenim rizicima prekomjerne težine čujemo svaki dan i lista se iz dana u dan proširuje sve novim bolestima i posljedicama. Važno je spomenuti da je svako povećanje vrijednosti BMI-a od 27 na dalje indikator i alarm da se treba odmah djelovati, a također i povećanje opsega struka kod žena i muškaraca (žene više od 80 cm, a muškarci iznad 94) upozorava na hitne promjene u prehranbenim navikama.

Naime, već sa BMI-om 30 osoba se približava nekoj od sljedećih rizičnih skupina koje prekomjerna težina uzrokuje, a koje nije na odmet ponoviti:

- **„smrtonosni kvartet“: dijabetes** (90% nastanka dijabetesa tipa 2 može se pripisati porastu tjelesne težine); **hipertenzija i hiperlipidemija, kardiovaskularne bolesti** (2005. g. u Hrvatskoj je umrlo gotovo 25.000 osoba od bolesti srca i krvnih žila)
- Svjetska studija kojom su bile obuhvaćene 52 zemlje Regije (Interheart) objavila je prije 2 godine da je od 9 čimbenika rizika za zdravlje infarkt na 1. mjestu (bez obzira na spol i životnu dob), a 7 čimbenika je povezano sa pretilošću! Iz iste Studije, abdominalna ili visceralna pretilost je 6. po redu i čini 17% uzroka smrtnosti!
- opasni učinci pretilosti u trudnoći: povišen krvni tlak i pojava šećerne bolesti
- pretilost ubrzava proces starenja čak više od pušenja. Istraživanja su pokazala da je prema stanju DNK deblja osoba «starija» od svoga vitkog vršnjaka za 8,8 godina
- pretili ljudi trebaju ulagati veće napore za obavljanje bilo kojeg posla, a pogotovo onih koji zahtijevaju veći fizički napor
- sve je veći broj ljudi u kategoriji ekstremne ili morbidne pretilosti (ITM iznad 40) u kojih je jedini mogući i prihvaćen način liječenja kirurškim metodama

Opasnost od uzročno posljedičnih bolesti uzrokovanih pretilošću (osobe s BMI od 30 na dalje) povećava se s godinama života i teško narušava njegovu kvalitetu. Primjerice, nakon 20. tjelesna težina raste za tri do četiri kilograma svakih 10-ak godina, što je djelomično uzrokovano usporavanjem metabolizma od oko 1% godišnje. No danak je to i lošim životnim navikama što podrazumijeva višak hrane, previše slatkisa i slatkih pića te nekretanje ili bolje rečeno nedostatak bilo kakve tjelesne aktivnosti.

Doprinos Udruge za prevenciju prekomjerne težine

Već 2006. godine Udruga za prevenciju prekomjerne težine pokrenula je projekte koji su sada dio Akcijskog plana, a odnose se na: promicanje zdravlja i primarnu prevenciju prekomjerne tjelesne težine za stanovništvo svih dobnih skupina radi usvajanja znanja i vještina potrebnih za očuvanje zdravlja i kvalitete života.

Prema dosadašnjem iskustvu i evaluacijom održanih akcija, Udruga je uočila da je široka populacija zainteresirana za dodatne oblike informacija kojima bi se usmjerila pozornost na važnost prevencije kao najjeftinije i najučinkovitije metode za stjecanje i očuvanje zdravlja.

Posljednji statistički podaci, obrađeni tijekom akcija Savjetovališta za debljinu govore o tome da se trend povećanja tjelesne težine ne smanjuje već su podaci koje smo mi dobili u skladu sa službenim statistikama.

Naime, Udruga je kroz akcije Savjetovališta za debljinu, na uzorku od 500-tinjak osoba statistički izračunala da povećanu tjelesnu težinu ima 40% žena i 50% muškaraca, a 1. stupanj pretilosti (BMI iznad 30) pokazao se je kod 18% žena i 16% muškaraca, a znatno ugroženo zdravlje zbog pretilosti 2.stupnja (BMI iznad 35) bilo je kod 12% žena i 8% muškaraca! --- ovi se podaci ne poklapaju s gore uvodnim podacima.Ovo su podaci koje udruga dobije statističkom obradom određenog broja osoba koje prolaze kroz akcije..

Međutim, sva nastojanja ponajprije glede promjene prehranbenih navika i brige o vlastitom zdravlju kao imperativu pojedinca i cijelog društva, nisu nimalo lak i jednostavan zadatak.

U tom pogledu Udruga i dalje prati nove pozitivne trendove, preporuke, standarde i naputke što se odnose na prehranu i cjelokupno zdravlje, te organizira akcije i priprema projekte za javnost i njihovu dodatnu edukaciju. Također, suradnjom s državnim i stručnim institucijama Udruga i dalje aktivno radi na uključivanju cijele zajednice u suzbijanju pretilosti kao javnozdravstvenog problema i na pokušaju zadržavanja trenda njezina porasta.

Udruga ponovo otvara svoja vrata 12. siječnja 2009. godine s početkom u 16,30 - vježbama za razgibavanje.

Oba predavanja u siječnju (12. i 26. siječnja) bit će interaktivna suradnja posjetitelja i predavača sa zajedničkim izborom teme.

Sve obavijesti možete pogledati na našim web stranicama www.uppt.hr u rubrici Vijesti!