

Predstavljamo priručnik: „Debljina - uzroci i posljedice, prevencija i liječenje“

(Introducing a handbook «Fatness - causes and consequence, preventing and treatment)

Sonja Njunjić

Udruga za prevenciju prekomjerne težine



UDRUGA ZA PREVENCIJU PREKOMJERNE TEŽINE
ASSOCIATION FOR OVERWEIGHT PREVENTION

Recenzent stručnih tekstova: prof. dr. sc. Mirko Koršić, FRCP

Debljina je ozbiljan javnozdravstveni problem i tek je nedavno postala predmetom intenzivnih endokrinoloških i metaboličkih istraživanja u svijetu i kod nas. Mnogi misle da je debljina nasljedna, što i jest u nekim postocima, ali debljina se isto tako povezuje s lagodnim životom, prekomjernim unosom hrane i izbjegavanjem svih oblika tjelesne aktivnosti.

Mnogi znanstvenici se slažu da moramo djelovati od ranog djetinjstva na pojavnost debljine; što znači naučiti vlastitu djecu pravilnoj prehrani i nužnosti svakodnevne fizičke aktivnosti. Na taj način se usvaja pravilan odnos prema našem tijelu, a odrastanjem i starenjem prioritet nam postaje naše zdravlje. Upravo ovaj priručnik, uz stručna objašnjenja što uzrokuje debljinu, vrlo jednostavnim jezikom nas upućuje i na moguće katastrofalne posljedice za zdravlje osobe; smanjena kvaliteta života i prerana smrt. U priručniku je obrađen i problem debljine kod djece – kako nepravilna prehrana i manjak tjelesne aktivnosti mogu poremetiti pravilni psihofizički razvoj djeteta.

Za prevenciju debljine najbitnija je edukacija; od vrtičke dobi do duboke starosti. Kroz priručnik je i vrlo jasno pokazano kako pravilnom prehranom i određenom tjelesnom aktivnošću možemo poboljšati stanje ako je ono već ugroženo.

U priručnik se nalazi i sažeti pregled lijekova i načina liječenja prekomjerne težine. Objašnjena je farmakoterapija, navedeni su određeni biljni preparati, kirurški načini liječenja te ono što se smatra najvažnijim: kognitivno-bihevioristička terapija. Kao alternativna metoda smirivanja nervoza koje dovode do prekomjernog konzumiranja hrane, jedan dio priručnika posvećen je eteričnim uljima i recepturama - kako se relaksirati brzo i jednostavno.

S obzirom da je ovaj priručnik namijenjen širokoj populaciji unutra su dane i osnovne smjernice u procesu redukcije debljine, savjeti za pravilnu prehranu, ali isto tako i primjeri dnevnog jelovnika.

Ono što je izuzetno vrijedno u priručniku su dvije osobne priče osoba koje se bore sa svojom debljinom, a stranice 53., 54. i 55. su posvećene Vama, dragi čitatelji. Neka ovaj priručnik bude s Vama u Vašoj torbi, neka Vam bude vodič i pomoć kada mislite da ste gladni, a zapravo niste. Možda ste samo žedni ili potrebiti prijateljske riječi i nježnog dodira. Svatko tko želi može dobiti priručnik besplatno; priručnik će biti uručen svim dijabetičkim udrugama diljem Hrvatske, koji će ih onda distribuirati svojim članovima, a isto tako možete ga podignuti u svojoj ljekarni.

S velikom željom da uživate u ovom priručniku i uz srdačne pozdrave,

Udruga za prevenciju prekomjerne težine

Kontakt:

Marulićev trg 15, 10 000 Zagreb, tel/fax +385 1 4828 237
mobile phone + 385 98 9135 819, 385 91 3739 042;
e-mail: info@uppt.hr; www.uppt.hr
M.B. 1669834 žiro racun: 2360000-1101619738