

Debeli opasno pretežu

VIŠE od polovine populacije u Srbiji ima problem sa viškom kilograma - upozorio je akademik Nikola Hajdin, predsednik SANU. Prema podacima Ministarstva zdravlja, trenutno u Srbiji ima 18,3 odsto gojaznih i 36,2 odsto osoba sa prekomernom telesnom težinom, što znaci da svaki drugi stanovnik Srbije kuburi sa telesnom težinom.

Brojke su, kao rezultat istraživanja tokom prethodnih meseci, obelodanjene na Medunarodnoj konferenciji o gojaznosti, koja je nedavno održana u Srpskoj akademiji nauka i umetnosti. Zanimljivo je da su gotovo identicne cifre, strucnjaci Zavoda za javno zdravlje "Dr Milan Jovanovic Batut" objavili pre sedam godina(?).

Problem sa kilažom je najčešći među stanovnicima Vojvodine. Na severu zemlje višak kilograma ima 58,5 odsto ljudi. Prosecan "bodi mas indeks", jedinica uhranjenosti, kod Srba je 26. Nauka to tretira kao sam pocetak predgojaznosti. Ovaj indeks je u seoskim podrucjima za nijansu veci - 26,3, a u gradovima je - 25,8.

RAST

Prvi put u istoriji covecanstva, broj gojaznih je nadmašio broj gladnih na planeti. Sa viškom kilograma živi milijardu ljudi, a praznog stomaka 800 miliona. To, nažalost, ne znaci da se siromaštvo smanjilo, vec da je zemlju zahvatila pandemija gojaznosti. Nabacivanje kilaže nije zaobišlo ni Srbiju. Zabrinjava da je broj odraslih, a pogotovu gojazne dece, u porastu.

- Nisu ranije radena takva istraživanja. Imamo podatak iz jedne ankete koja je pre više godina sprovedena na nivou Balkana. Tada je procenat gojaznih u Srbiji bio 15 odsto, a sada je oko 18. To govori o tendenciji rasta - istakao je profesor dr Dragan Micic, predsednik nacionalne radne grupe za gojaznost Ministarstva zdravlja. - Podaci govore da je, kako se ide ka jugu, situacija sve gora. Najalarmantnije je u Grckoj. Procenat gojaznih među njihovim ženama je najveći - 33 odsto. Problematicne su i Malta, Turska, Španija, Italija.

Da buducnost nosi još veci rizik potvrđuje cinjenica da je gojaznost sve veci problem i među najmladima. Podaci Svetske zdravstvene organizacije otkrivaju da u Srbiji cak 10 do 19 odsto dece muku mucu sa viškom kilograma.

PLAN

- Ta deca rastu u buduce gojazne ljude - dodaje Micic. - Radna grupa ce sledece godine saciniti Nacionalni plan za borbu protiv gojaznosti. Konkretni koraci bice kontrola užina u školama, izgradnja više biciklistickih staza, pa cak i osvetljenje ulica kako bi najmladi mogli njima slobodno da se krecu. Samo gladovanje nije rešenje. Presudna je fizicka aktivnost, a mi treba da omogucimo uslove da se njome deca i bave. Epidemija gojaznosti pocela je osamdesetih godina prošlog veka. Posledica je sve bržeg tempa života, ali i stresa. I poslednje dve decenije ostavile su trag u našim ljudima. Zadatak za citav svet, pa i za nas je da se epidemija gojaznosti zaustavi 2015. godine.

Mr sc. med. Tatjana Mraovic, dijetolog iz Savetovališta za ishranu

Vojnomedicinske akademije istice da gojaznost neizostavno treba posmatrati kao bolest koja zahteva dugotrajno i istrajno lecenje. Važno je tražiti isključivo lekarsku pomoc, a ne pribegavati metodama koje se nude na tržištu - naglašava naša sagovornica. DECA

- Gojazne dece je sve više. Zabrinjava da se već kod desetogodišnjaka, osim viška kilograma, otkriva i povišen krvni pritisak, šećer i holesterol u krvi. Dugo se verovalo da je masno tkivo neaktivno. Otkriveno je, međutim, da je ono najveći endokrini, hormonski organ u telu. Lucenjem hormona i nastaju metaboličke posledice. Kod žena to utiče na pojavu karcinoma dojke i materice, a kod muškaraca - raka prostate i debelog creva.

Do sve većeg broja gojaznih u svetu, pa i kod nas, dovela je promena stila života. Neredovna ishrana, smanjena fizička aktivnost. Nije tajna da višak kilograma ima veze i sa genetskim nasledem.

- I geni mogu biti uzrok gojaznosti, ali je dobro kada genetiku možemo da pobedimo - kaže doktorka Mraovic. - Promenio se ne samo životni stil, već i kvalitet hrane. Namirnice imaju veću kalorijsku vrednost nego ranije. Verovatno je razlog u drugacijem nacinu pripreme.

Nasuprot strucnjacima, ljubitelji dobrog zalogaja - članovi Kluba udruženja debelih veruju da je Srbija još zdravo podneblje gde ima gojaznih, ali ne predebelih. Biljanu Radosavljevic, osnivača ovog kluba, zabrinjava samo što je sve više debele dece.

- Ne smatramo da je debljina bolest, ali znamo da se od nje možemo razboleti - kaže Biljana Radosavljevic. - Najmladi, nažalost, ne mogu da pobegnu od brze hrane, koja se nudi ispred svake škole, obdaništa.

Bez ikakve mistifikacije - višak unetih kalorija dovodi do viška kilograma. Jedu se veće količine hrane nego što je čoveku potrebno. Objašnjenje je jednostavno, ukusni zalogaji su poznati sedativ.

SVETSKI REKORDERI

NA spisku deset najdebljih ljudi sveta prvo mesto zauzela je Amerikanka Kerol Džager. Umrula je 1994. godine u 34. godini, a imala je 554 kilograma. Njena najveća težina bila je neverovatnih 727 kilograma. Nije mogla ni da ustane, ni da hoda.

Drugi na listi je najteži muškarac - Džon Braure Minok. Umro je 1983. godine u 42. godini. Imao je 636 kilograma. Rekorder je i po uspešnosti dijete - uspeo je da izgubi 419 kilograma. Džon je sa 12 godina imao 132 kilograma.

Manuel Uribe iz Meksika, rođen 1965. godine ima 560 kilograma i treći je na ovoj nepopularnoj lestvici. Sledi ga Valter Hadson, Amerikanac, koji je imao 544 kilograma. Peti je Fransis Džon Land koji je vagao četiri kilograma manje. Svaki od preostalih pet rekordera ima više od 450 kilograma.

I KINEZI OTEŽALI

ZDRAVSTVENA organizacija Engleske je u panici. Ukoliko se ništa ne preduzme, do 2010. godine u ovoj zemlji ce 12 miliona odraslih i milion dece biti gojazno.

U Sjedinjenim Americkim Državama prekomerna težina je vodeci zdravstveni problem. U periodu od 1980. do 2002. godine broj odraslih gojaznih je udvostrucen, a dece - utrostrucen. Sada je procenat preuhranjenih odraslih - 32,2, a dece - 17,1 procenat.

Ni Kina, vekovima poznata kao zemlja vitkih ljudi, ne može da odoli ovom izazovu. Razvoj je u ovu zemlju doneo brzu zapadnu hranu. Hamburgeri istiskuju pirinac i povrce, a broj gojaznih raste. 1991. godine procenat odraslih sa viškom kilograma bio je 12,9 odsto, a vec 2004. godine dostigao je 27,3 odsto.

Tekst preuzet sa

www.novosti.rs