

GOJAZNOST

Idealna tjelesna težina je individualna, a zavisi od faktora kao što su dob, pol, visina, konstitucija.

Normalna tjelesna težina je osnova za optimalno psihofizičko zdravlje.

Gojaznost je oboljenje koje se karakteriše uvećanjem masne mase tijela u mjeri koja dovodi do narušavanja zdravlja i razvoja niza komplikacija.



Razlozi gojaznosti:

- genetska predispozicija
- usporen metabolizam i loša probava
- nepravilne prehrambene navike
- preobilni obroci
- brzo konzumiranje hrane
- uzimanje obroka u pogrešno vrijeme
- nedovoljna fizička aktivnost
- svakodnevni stres

POSljedica GOJAZNOSTI

- bolesti krvnih sudova
- povišen krvni pritisak
- šećerna bolest
- bolesti jetre i žučnih puteva
- povećan nivo masnoća u krvi
- bolesti i deformiteti zglobova, kičme, donjih ekstremiteta
- neki oblici raka
- otežano disanje, slabost crijevne muskulature



GOJAZNOST BOLJE SPRIJEČITI NEGO LIJEČITI

Povećana tjelesna težina uzrokuje brojne zdravstvene komplikacije, oštećuje vaše srce i krvne sudove, smanjuje kvalitet života i skraćuje životni vijek.

Za procjenu stanja uhranjenosti najčešće se koristi indeks tjelesne mase (ITM) – Body mass index (BMI).

Klasifikacija	ITM/BMI kg/m ²
Pothranjenost	Ispod 18,5 kg/m ²
Normalna tjelesna težina	18,5 – 24,9 kg/m ²
Umjereno povećanje težine	25 – 29,9 kg/m ²
Umjerena gojaznost	30 – 35,9 kg/m ²
Teška gojaznost	35 – 39,9 kg/m ²
Vrlo teška gojaznost	40 i više kg/m ²

Formula za izračunavanje je :

$$\text{BMI} = \text{masa tijela (kg)} / \text{visina tijela (m }^2 \text{)}$$

cm \ kg	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200
110	60	56	52	48	45	43	40	38	36	34	32	30	29	27
105	57	53	50	46	43	41	38	36	34	32	31	29	28	26
100	55	51	47	44	41	39	37	34	33	31	29	28	26	25
95	52	48	45	42	39	37	35	33	31	29	28	26	25	24
90	49	46	43	40	37	35	33	31	29	28	26	25	24	23
85	46	43	40	38	35	33	31	29	28	26	25	24	22	21
80	44	41	38	35	33	31	29	28	26	25	23	22	21	20
75	41	38	35	33	31	29	28	26	25	23	22	21	20	18
70	38	35	33	31	29	27	26	24	23	22	21	20	19	18
65	35	33	31	29	27	26	24	23	21	20	19	18	17	16
60	33	30	28	27	25	24	22	21	20	19	18	17	16	15
55	30	28	26	25	23	22	20	19	18	17	16	16	15	14
50	27	25	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	13
45	24	23	21	20	19	18	17	16	15	14	14	13	12	12
40	22	20	19	17	16	15	14	14	13	12	11	11	10	10
35	19	18	16	15	14	13	13	12	11	11	10	9	9	9

SMJERNICE ZA REDUKOVANJE PREKOMJERNE TJELESNE TEŽINE

- izbjegavati drastične dijetе
- hranu podijelite u više obroka (5-6)dnevno
- ne preskačite doručak
- smanjite količinu pojedinog obroka
- jedite raznovrsnu hranu- jedite zdravu hranu
- koristite mlijeko i mliječne proizvode manje mliječne masti
- pijte vodu
- jedite u isto vrijeme na istom mjestu
- jedite puno salata
- birajte manje slane namirnice
- jedite polako, hranu dobro sažvaćite
- iz prehrane izbacite slatkiše, grickalice
- izbjegavajte sokove, gazirane napitke, alkoholna pića
- pokrenite se, budite fizički aktivni.



INSTITUT ZA ZAŠTITU ZDRAVLJA REPUBLIKE SRPSKE
REGIONALNI ZAVOD ISTOČNO SARAJEVO
TEL:057/321-511