

Borba protiv epidemije pretilosti i za zdraviju budućnost djece



Ovaj problem je u sve većem porastu, a posebno zabrinjava prekomjerna težina mališana. Rješavanje problema podrazumijeva multidisciplinarni pristup



Autorica članka

Ana Puljak,

dr. med., spec. javnog zdravstva

Voditeljica Odjela za promicanje zdravlja

Nastavni zavod za javno zdravstvo

„Dr. Andrija Štampar“



Gubitak tjelesne težine kod pretilih osoba iznimno je važan jer smanjenje od samo 5 do 10% početne težine dovodi do smanjenja kardiovaskularnih rizika, sniženja razine šećera u krvi te smanjenja simptoma bolesti kostiju i zglobova

Pretilost je jedan od vodećih javnozdravstvenih problema 21. stoljeća i velik izazov za društvo i pojedinca. Gotovo polovica europske populacije je pretila ili prekomjerno teška što uzrokuje brojne zdravstvene posljedice. Procjenjuje se da je 8% zdravstvenih troškova u Europi povezano s pretilošću, a u Hrvatskoj je 60% odraslih osoba teško ili pretilo.

Ovaj problem je u sve većem porastu, a posebno je zabrinjavajući problem prekomjerne težine i pretilosti djece s obzirom na brojne posljedice na rast i razvoj, ali i dugoročne posljedice u smislu predispozicije za pretilost u odrasloj dobi te povećan rizik razvoja kroničnih nezaraznih bolesti. Primjerice, među prva četiri najučestalija poremećaja registrirana na sistematskim pregledima u petim i osmim razredima jest nepravilno držanje uzrokovano nedostatkom kretanja, ali često i prekomjernom težinom.

Podloga bolesti koje su u populaciji najučestalije, uzrokuju najveći broj invaliditeta i smrti, jest rizični čimbenik pretilosti. To su srčanožilne bolesti, dijabetes, povišeni krvni tlak, endokrine bolesti, bolesti mišićno-koštanog sustava i pojedini karcinomi. Pretilost smanjuje funkcionalnu i radnu sposobnost, kvalitetu života, materijalno blagostanje, skraćuje životni vijek i povećava smrtnost.

Visoka cijena sjedenja

Razvojem takozvanog suvremenog načina života na raspolaganju nam je mnogo hrane, a manje kretanja. Usvajali smo sjedeći stil života, što pogoduje neravnoteži unosa i utroška kalorija. Fiziologija i anatomija čovjeka nije se mijenjala nekoliko tisuća godina, ali promijenili su se prehrana i način pribavljanja hrane. U doba prvobitne zajednice hrana se temeljila na biljnim plodovima koje je trebalo uzgajati, tražiti, brati i ulovljenoj životinji za kojom je bilo potrebno trčati. To je iziskivalo svakodnevnu tjelesnu aktivnost. Danas ljudi odlaze automobilom u trgovine po industrijski prerađenu hranu.

Paradoksalno je da je, usprkos porastu standarda, hrana prije 300 godina vjerojatno bila zdravstveno prihvatljivija za našu fiziologiju od one kojom se danas hranimo. Nismo imali nutritivne tablice i toliku



dostupnost hrane, ali životni stil bio je uravnoteženiji.

Nekada je samo plemstvo jelo bijeli kruh od rafiniranog bijelog brašna i bijeli šećer, a siromašni su se hranili crnim integralnim kruhom i prirodnim medom. Danas je crni kruh skuplji od bijelog, a brojne namirnice koje pridonose zdravlju izbačene su iz prehrane ili se vrlo malo konzumiraju (npr. heljda, zob, proso).

Nekada su bogati putovali jašući i zabavljali se plešući, a siromašni su napornim tjelesnim radom upražnjavali tjelesnu aktivnost. Danas je prestiž dobar automobil, fizički rad osuvremenjen je tehnologijom, a intelektualni i upravljački ili korporacijski rad podrazumijeva život pred računalom. Djeca sjede pred računalima i znatno su motorički nesposobnija u usporedbi s generacijom djece prije deset godina. Ne penju se na drveće, sve manje trče, u školi uče nepotrebne faktografske činjenice i pritom dugi niz sati pogrbljeni sjede. Kada sjednu u školske klupe, smanje svoju tjelesnu aktivnost barem za 50 posto. A što tek pojedju u školi?

Prevenција je najvažnija

Kako je došlo do toga da smo prestali biti svjesni da je naše tijelo stvoreno za pokret? Da ono što ne upotrebljavamo - propada? I da često unosimo u sebe te nudimo svojoj djeci ono što nam šteti?

Gubitak tjelesne težine kod pretilih osoba iznimno je važan jer smanjenje od samo 5 do 10% početne težine dovodi do smanjenja kardiovaskularnih rizika (sniženje arterijskog tlaka, smanjene razine „lošeg“ kolesterola i triglicerida, povišene razine „dobrog“ kolesterola), sniženje razine šećera u krvi te smanjenja simptoma bolesti kostiju i zglobova. No kada govorimo o porastu učestalosti pretilosti u populaciji, naglasak uvijek mora biti na prevenciji u kojoj, kao i u liječenju, treba sudjelovati mul-

tidisciplinarni tim stručnjaka kako bismo obuhvatili biološke, psihološke i nutritivne čimbenike te naviku (ne)kretanja i tjelesne (ne)aktivnosti u nastanku pretilosti. Preventivne mjere trebaju uključivati opću populaciju, rizične i osjetljive skupine te pojedinca, a u rješavanje ovog zdravstvenog problema mora biti uključeno cijelo društvo - od mjera porezne politike, upravljačkih tijela na lokalnoj i nacionalnoj razini do medija. Važno je naglasiti da su pritom najvažnije i najučinkovitije multidisciplinarnе javnozdravstvene mjere primarne prevencije.

Zdrave navike od djetinjstva

S javnozdravstvenog stajališta, važno je razvijati programe temeljene na istraživanjima i stručnom iskustvu: od strategija i akcijskih planova na nacionalnim i lokalnim razinama, odnosno na razini cijeloga društva, preko specifičnih programa prevencije (s posebnim naglaskom na djecu) do javnozdravstvenih intervencija koje se primjenjuju kada se bolest već pojavila. Dakle, kada govorimo u prevenciji i liječenju, govorimo što bi pojedinac ili pojedine skupine ljudi trebali činiti - moramo im to kao društvo učiniti i dostupnim.

Kod problema pretilosti važno je naglašavati usvajanje pozitivnih životnih navika od najra-

nije dobi: uravnoteženu prehranu i redovitu tjelesnu aktivnost. Jednako važna je i izgradnja zdravih psiholoških temelja. Nikako ne trebamo zaboraviti da i usvajanje navika i promjena počinju iz naše misli. A dvije najvažnije teškoće u liječenju pretilosti, ali i u usvajanju navika su motivacija i dosljednost, što su, zapravo, psihološka obilježja pojedinca, grupe i društva. Usmeravanjem na pozitivno zdravstveno ponašanje od najranije dobi, ulaganjem napora u razvijanje tjelesnog i psihičkog zdravlja u velikoj ćemo mjeri prevenirati ne samo pretilost nego i ostale poremećaje prehrane, kao i brojne druge zdravstvene probleme.

Kada govorimo o pretilosti i prevenciji, moramo ostati usredotočeni na pojam zdravlja jer ćemo tako biti učinkovitiji u samoj prevenciji, prevenirat ćemo i niz drugih rizičnih ponašanja i posljedičnih bolesti te nećemo „otvoriti“ put za druge vrste zdravstvenih poremećaja.

