

Prekomerna telesna masa je dejavnik tveganja za:

- Bolezni srca in ožilja
- Sladkorno bolezen
- Nekatero vrste raka (rak na dojki in kolorektalne vrste)

In napovedni dejavnik za:

- Zvišan krvni tlak
- Zvišan krvni sladkor
- Zvišan holesterol

Na delavnicah zdravega hujšanja bi naj telesno maso zmanjšali za vsaj 5-10%

DELAVNICE ZDRAVEGA HUJŠANJA

Delavnica poteka v okviru zdravstvene vzgoje programa CINDI.

Delavnica Zdravega hujšanja obsega 32 srečanj (4 uvodna srečanja, 14 srečanj v skupini in 14 srečanj telesne vadbe).

Udeleženci delavnice pridobijo znanje o pravilnem prehranjevanju, zdravem hujšanju in pomenu rednega gibanja.

V šolo hujšanja se vključujejo posamezniki po opravljenem preventivnem pregledu, na podlagi pisne napotitve izbranega zdravnika.

KONTAKT



Ulica dr. Hrovata 4, 2270 Ormož
Telefon: (02) 741-09-00,
Fax: (02) 741-09-99
e-mail: uprava@zd-ormoz.si
www.zd-ormoz.si

VIR: CINDI Slovenija



ZDRAVO HUJŠANJE



KAJ JE DEBELOST?

Debelost je kronična bolezen, za katero je značilno čezmerno kopičenje maščevja v telesu.

Povzroča motnje v telesnih funkcijah in presnovnih procesih. Debelost zmanjšuje življenjsko kakovost, zviša možnost obolenja za številnimi boleznimi in skrajšuje življenjsko dobo.

Svetovna zdravstvena organizacija je leta 1997 debelost uvrstila med bolezni.

Poznamo dva tipa debelosti:

Pri **centralnem tipu** debelosti, kjer se kopiči maščevje centralno okrog pasu (prsni koš, trebuh), je tveganje za nastanek kroničnih bolezni bistveno večje kot pri osebah, ki imajo maščevje razporejeno po telesu bolj **periferno** (na bokih, zadnjici).

NAČELO ZDRAVEGA HUJŠANJA:

Čudežnega zdravila proti debelosti ni. Stradanje s pomočjo bliskovitih shujševalnih diet, dolgoročno ni učinkovito. S spremembo dosedanjih prehranskih in gibalnih navad ob uravnoteženi prehrani in manjšem energijskem vnosu ter daljšem časovnem obdobju je lahko hujšanje bolj učinkovito. Zdravo hujšanje zahteva potrpljenje in vztrajnost.

INDEKS TELESNE MASE - ITM

Stanje prehranjenosti izražamo z indeksom telesne mase (ITM). Izračunamo ga po naslednji formuli:

$$ITM = \frac{\text{telesna masa (kg)}}{\text{telesna višina (m)} \times \text{telesna višina (m)}}$$

ITM pod **18,5** → Podhranjenost

Tudi prenizka telesna masa pomeni tveganje za zdravje.

ITM med **18,5 in 25** → Normalna prehranjenost

Za vas ravno pravšnja! Pazite na prehrano in bodite telesno dejavni.

ITM med **25 in 30** → Čezmerna prehranjenost

Pretežki ste! Premislite, kakšno hrano uživate in koliko ste telesno dejavni.

ITM med **30 in 40** → Debelost

Vaša teža že zelo vpliva na zdravje. Svetujemo hujšanje.

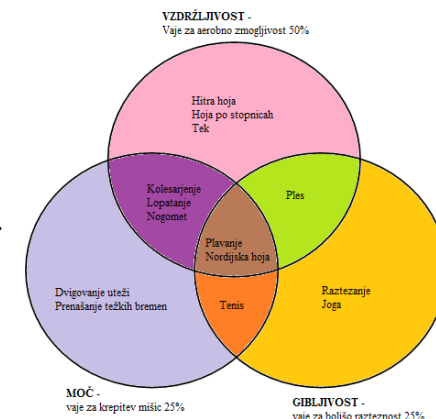
ITM nad **40** → Huda debelost

Takšno stanje ogroža vašo zdravje. Svetujemo hujšanje.

TELESNA AKTIVNOST PRI HUJŠANJU

Aktiven življenjski slog pomaga:

- Preprečevati bolezni srca in ožilja,
- Zmanjšati tveganje za možgansko kap,
- Obvladovati krvni tlak,
- Izboljšati sladkorno bolezen,
- Obvladovati prekomerno telesno težo in debelost,
- Preprečevati krhkost kosti (osteoporozo) in možnost zlomov,
- Zvečati telesno pripravljenost,
- Vzdrževati mišično moč in gibljivost sklepov,
- Zmanjšati stres in depresijo,
- Izboljšati kvaliteto življenja,
- Zmanjšati število odvisnih starostnikov.



Z zmanjšanjem telesne mase ugodno vplivamo na svoje zdravje in počutje.