KAJ JE DEBELOST?

Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) opredeljuje debelost kot bolezen že od leta 1997[1].

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, poveča možnost obolevanja za številnimi boleznimi in skrajšuje življenjsko dobo.**

Ker dobiva razsežnosti pandemije, je **velik zdravstveni in družbeno-ekonomski problem**. Za kajenjem je na drugem mestu med odpravljivimi dejavniki tveganja za bolezni srca in ožilja, ki so glavni vzrok umrljivosti v sodobni civilizaciji[2].

Debelost definiramo z **indeksom telesne mase** (ITM = kg/m²)[3].

18,5-24,9

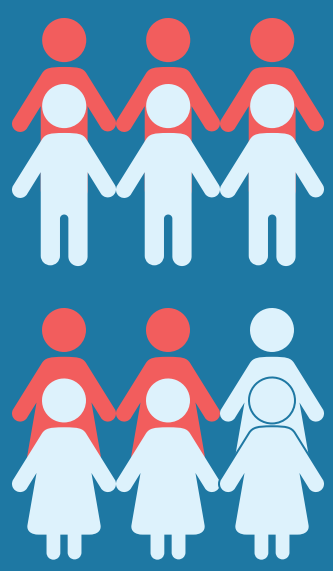
Normalen ITM za odrasle ženske in moške (po SZO, 1998) je **od 18,5 do 24,9**.

< 25

O **prekomerni telesni masi** govorimo, ko je ITM **preko 25**.

< 30

O **debelosti** govorimo, ko je **ITM 30 ali več**.



Skoraj polovica moških in ena tretjina žensk v Sloveniji je prekomerno težkih. 20,7 % moških in 15,6 % žensk pa živi z debelostjo. Število ljudi s prekomerno telesno maso in tistih, ki imajo debelost, narašča s starostjo in doseže svoj vrh v kategoriji nad 55 let[4].

Vplivi na nastanek debelosti[5]

Dedna zasnova

k nastanku debelosti prispeva v 30 - 70 %

Drugi dejavniki so:

slabe življenjske navade (kot so slabe prehranske navade, telesna nedejavnost)

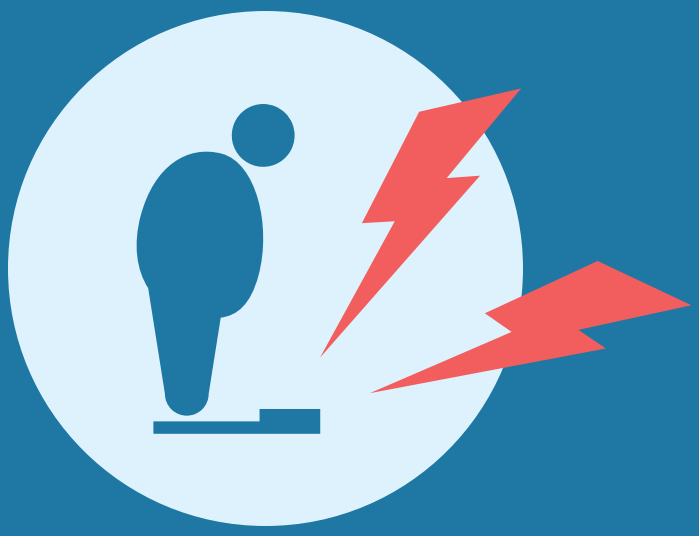
bolezni (na primer ščitnice in nadledvičnih žlez, ...)

nekatera zdravila

psihološki dejavniki

Debelost lahko vpliva na različne psihološke procese. Telesna masa prispeva k temu, kako se vidimo in razumemo, kako vidimo druge in kako ti vidijo nas.

Pogosta je tudi povezava med debelostjo in pojavnostjo psiholoških problemov - na primer, da večina oseb s povišano telesno maso trpi za



depresijo, tesnobo ali drugimi težavami[6].

Bolezni, povezane z debelostjo[7]

srčno-žilne bolezni
(npr. možganska kap, globoka venska tromboza)

bolezni dihal
(npr. sindrom prekinitve dihanja med spanjem)

presnovne motnje
(npr. sladkorna bolezen tipa 2)

bolezni prebavil
(npr. žolčni kamni, zamaščenost jeter, hemoroidi)

skelet in sklepi
(npr. degenerativni osteoartritis)

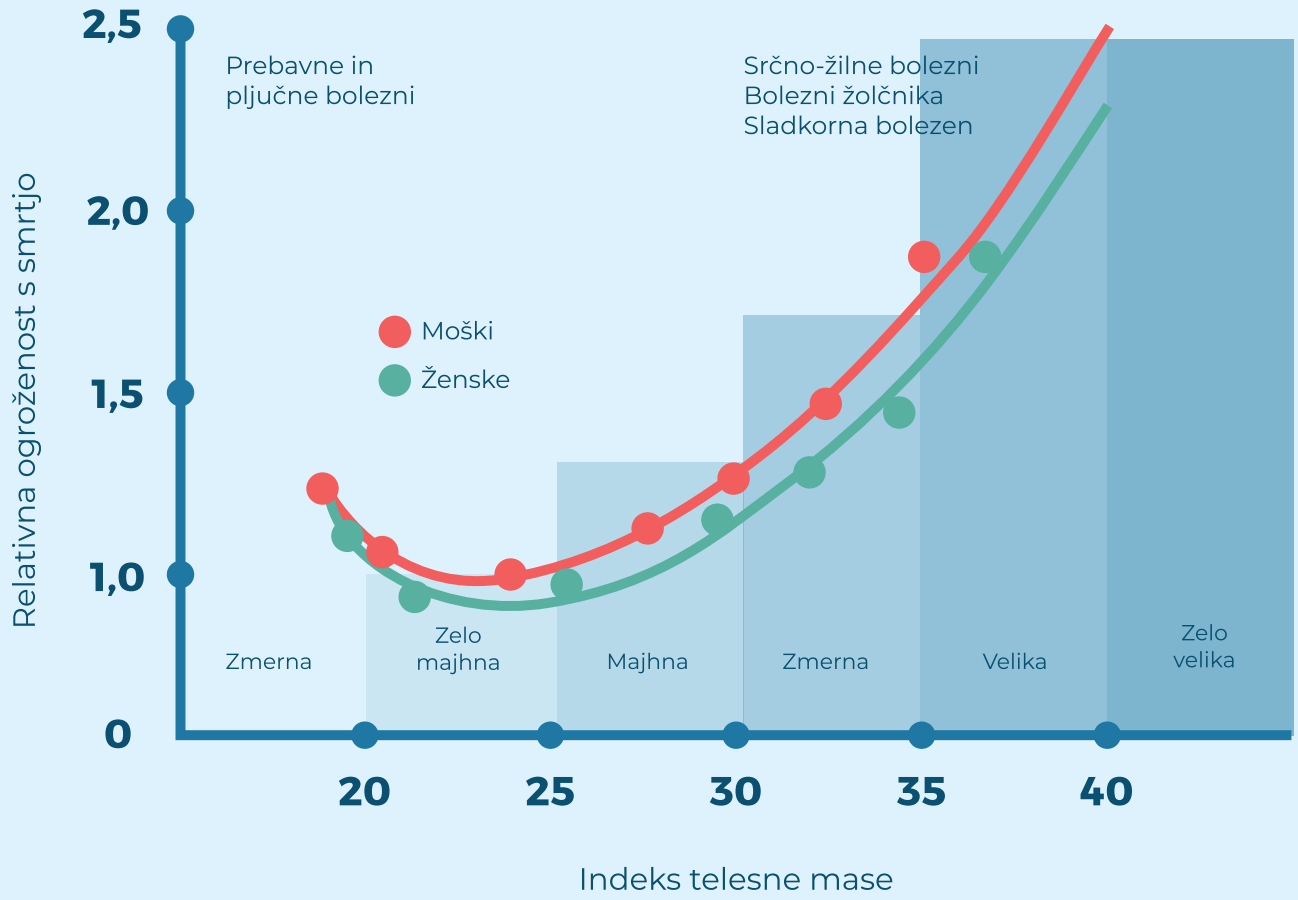
rodila in spolnost
(npr. sindrom policističnih jajčnikov, neplodnost, motnje menstrualnega cikla)

sečila
(npr. pogoste okužbe sečil)

psihične motnje
(npr. depresija, anksioznost, slaba samopodoba)

rak
(povečana pojavnost raka na požiralniku, žolčniku, dojkah, ledvicah, maternici, prostati itn.)

Debelost in ogroženost s smrtjo[8]



Število oseb, ki trpijo za debelostjo, se je od leta 1975 skoraj potrojilo[9].

Viri:

1 Vir: https://www.zvd.si/media/medialibrary/2019/06/Zavod_za_varstvo_pri_delu_RDV_3_2018_Debelost.pdf
2 Vir: Glavna urednika Mitja Košnik in Dušan Štajer. Interna medicina. 2018.
3 Vir: https://drmed.org/wp-content/uploads/2015/03/311-388-prelom.pdf
4 Vir: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/publikacije/letopisi/2018/3.2_cezmerna_hranjenost_in_debelost_2018.pdf
5 Vir: http://www.drmed.org/wp-content/uploads/2014/06/XI-89.pdf
6 Vir: https://www.hippocampus.si/ISBN/978-961-6963-25-1.pdf
7 Vir: Glavna urednika Mitja Košnik in Dušan Štajer. Interna medicina. 2018.
8 Vir: Gray DS. Diagnosis and prevalence of obesity. Med Cin North Am. 1989; 73:1 – 13
9 Vir: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight