



Ljubljana, 7. oktober 2025

SPOROČILO ZA JAVNOST

Skupaj k boljšemu zdravju: O debelosti brez predsodkov

Ljubljana, 7. oktober – **Debelost je ena najhitreje rastočih kroničnih bolezni sodobnega časa, ki vpliva na zdravje srca in ožilja, presnovo, duševno zdravje in kakovost življenja. Po vsem svetu z debelostjo namreč živi že več kot milijarda ljudi, v Sloveniji pa s prekomerno telesno težo in debelostjo več kot 60 odstotkov odraslih.**

Slovensko združenje za kronične nenalezljive bolezni ter Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije sta zato pripravila okroglo mizo z naslovom »Skupaj k boljšemu zdravju: O debelosti brez predsodkov«, na kateri so strokovnjaki razpravljali o tem, zakaj je debelost premalo diagnosticirana, kako stigma vpliva na bolnike in zdravstvene delavce ter kako pristopiti k bolj vključujoči, celostni in učinkoviti obravnavi.

Kot je poudarila **prof. dr. Mojca Jensterle Sever**, endokrinologinja na Kliničnem oddelku za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni v UKC Ljubljana, je debelost kompleksna kronična bolezen, ki nastane zaradi prepleta genetskih, epigenetskih, bioloških, vedenjskih, okoljskih in socioekonomskih dejavnikov.

Ključna patofiziologija bolezni je v motenem možganskem nadzoru apetita, lakote, sitosti in porabe energije, kar vodi v kronično pozitivno energijsko bilanco in posledično presežno kopičenje napačno razporejenega maščevja. Presežno maščobno tkivo deluje kot aktiven in bolezenski organ, ki sproža kronično vnetje, hormonske motnje ter poškodbe tkiv in organov. Posledično povečuje tveganje za več kot 230 bolezni: od sladkorne bolezni tipa 2, srčno-žilnih bolezni, osteoartroze in motenj dihanja do številnih rakov, demence, neplodnosti in depresije, je opozorila **prof. dr. Jensterle Sever**.

Prof. dr. Tadej Battelino, pediater endokrinolog in predstojnik Kliničnega oddelka za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni, je poudaril, da je debelost treba čim prej obravnavati in zdraviti. Prvič v zgodovini imamo na voljo učinkovita zdravila za zdravljenje debelosti in znanje za celostno obravnavo oseb, ki živijo z debelostjo, je izpostavil. S tem zmanjšamo ogroženost za več kot 230 pridruženih bolezni.

Ob tem je opozoril tudi na stiske, ki jih osebam, ki živijo z debelostjo, povzroča stigma. Po njegovih opažanjih je ta v Sloveniji še vedno precej prisotna, »saj nihče ne želi biti debel in vsi vedo, da debelost ni zdrava«. Zaradi tega je po njegovem mnenju ključen pozitiven pristop pri nagovarjanju posameznikov, ki živijo z debelostjo, da imamo načine, kako mu lahko povrnemo zdravje.

Prvi korak pri iskanju pomoči je obisk družinskega zdravnika, kjer je pomembno ustvarjanje zaupanja med zdravnikom in njegovim pacientom, je dejala družinska zdravnica **prim. prof. dr. Danica Rotar Pavlič**. »V družbi je glede debelosti še vedno prisotno veliko predsodkov. Ljudje pogosto mislijo, da gre le za lenobo ali prenajedanje. To boli, ker je resnica povsem

drugačna. Predsodki ne pomagajo nikomur. Prava podpora pride od strokovnjakov, ki razumejo, da gre za bolezen,« je dodala.

Predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije **prim. Matija Cevc** je izpostavil, da se mnogi ljudje, ki živijo z debelostjo, pogosto počutijo sami v svoji stiski in ne vedo, kam se obrniti po pomoč, ko zapustijo zdravniško ordinacijo. Društvo, kot je Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, zato predstavlja pomemben most med zdravstvenim sistemom in posameznikom. *»V društvu ustvarjamo varen prostor za pogovor, izmenjavo izkušenj in iskanje rešitev. Sodelujemo z zdravstvenimi ustanovami, a smo tudi most do tistih, ki si morda še ne upajo v ambulantno,«* je dejal **prim. Cevc**.

Tema, o kateri govorimo, je zame osebno zelo pomembna, ne le kot zdravniku, ampak tudi kot človeku, ki je sam izkusil, kaj pomeni živeti s prekomerno telesno težo, pravi prim. Cevc. *»Pred leti sem se znašel v telesu, ki mi ni več služilo. Vsakdanji opravki so postajali napor, zdravje se je slabšalo, počutil sem se utrujen in ujet. Takrat sem prvič pomislil, da potrebujem pomoč – tako v zdravstvenem sistemu kot pri ljudeh, ki so mi stali ob strani. Z njihovo pomočjo in pomočjo zdravil sem začel pot spremembe. Danes vem: zdravljenje debelosti ni sramota. Je pogumno dejanje in nujnost, ki odpira vrata v bolj zdravo in kakovostno življenje,«* je povedal prim **Cevc**.

Preventivno obravnavo debelosti izvajajo v programu Zdrava mera v Centrih za krepitev zdravja, ki delujejo pod okriljem Nacionalnega inštituta za javno zdravje. Predstojnik centra in **specialist javnega zdravja Rade Pribaković Brinovec**, je pojasnil, da v programu udeleženci pridobijo znanja, veščine in podporo za dolgoročne spremembe življenjskega sloga. *»Namen preventivne obravnave Zdrava mera ni v prvi vrsti izguba telesne mase, temveč spreminjanje življenjskega sloga na področju prehranjevalnih navad in telesne dejavnosti,«* je poudaril. Udeležencem je med obravnavo na voljo tudi motivacijska in psihološka podpora pri spremembi navad in dolgoročnem vzdrževanju zdravega življenjskega sloga.

Prof. dr. Jensterle Sever je ob tem dodala, da najmočnejše orožje v boju proti razvoju debelosti ostaja primarna preventiva, ki mora vključevati sistemske družbene ukrepe za podporo zdravemu življenjskemu slogu celotne populacije. *»Ko pa se bolezen debelost razvije, zgolj sprememba življenjskega sloga ponavadi ni več zadostna. Takrat je treba posameznika aktivno vključiti v zdravstveni sistem ter ga obravnavati kot vsakega drugega bolnika s kronično boleznijo,«* je še poudarila endokrinologinja.