


Debelost.

Bolj zapleteno
kot štetje *kalorij.*



Slika je simbolična in ne predstavlja dejanskega bolnika.

A photograph of two women and a dog on a beach. One woman is standing and holding a small dog, while the other is crouching. They are both wearing denim jackets and pink sweaters. The background shows the ocean and a bright sky.

Debelost ni osebni neuspeh,
temveč kronična bolezen, ki jo
je mogoče obvladovati.
Niste sami — skupaj lahko
poiščemo pot naprej.

Za več informacij skenirajte QR kodo
ali obiščite spletno stran
www.resnicaodebelosti.si



Slika je simbolična in ne predstavlja dejanskega bolnika.

Debelost ni izbira

Obvladovanje telesne teže ni tako preprosto. Na telesno težo in razvoj debelosti vplivajo genetika, okolje in drugi dejavniki. Poznavanje dejstev nam pomaga preusmeriti pogovor od obsojanja k sočutju in podpori.

S tem ustvarjamo pot do boljše oskrbe, večjega spoštovanja in boljšega zdravja za vse.

5 dejstev o debelosti

- 1 Debelost je kronična bolezen
- 2 Debelost je posledica biologije, ne izbire
- 3 Vplivi debelosti na zdravje se pojavijo zgodaj
- 4 Debelost je mogoče obvladovati
- 5 Odkrijte svojo “najboljšo težo”

4

Slika je simbolična in ne predstavlja dejanskega bolnika.

Debelost je kronična bolezen

Debelost ni osebni neuspeh ali pomanjkanje volje. Je kronična napredujoča bolezen, pri kateri odvečna telesna maščoba povzroča in povečuje tveganje za dolgoročne zdravstvene zaplete.

Debelost je:

- kronična bolezen
- svetovni zdravstveni problem
- povzročena z mnogimi dejavniki
- debelost se da obvladovati

Debelost ni:

- osebna krivda
- težava, ki jo oseba z debelostjo mora obvladovati sama
- povezana samo s hrano in telesno aktivnostjo

Prepoznavanje debelosti kot kronične bolezni je ključno za zmanjšanje stigme in preusmeri pozornost k sočutni, na dokazih temelječi zdravstveni oskrbi.

Debelost je posledica biologije, ne izbire



Vzroki za debelost so kompleksni in odvisni od različnih genskih, okoljskih in vedenjskih dejavnikov, ter se razlikujejo od osebe do osebe. Kar 40 % - 70 % tveganja za nastanek debelosti določajo geni.



Pri razvoju debelosti so ključni naši hormoni, ki usmerjajo naš apetit in prehranjevalno vedenje. Medtem ko so eni odgovorni za spodbujanje lakote, so drugi odgovorni za občutek sitosti.



Pri ljudeh z debelostjo so ravno ti možganski sistemi, ki uravnavajo lakoto in energijsko ravnovesje, porušeni - to ustvarja biološke ovire za izgubo telesne teže, ki jih mnogi težko premagujejo.

Vplivi debelosti na zdravje se pojavijo zgodaj

Vplivi debelosti na zdravje se lahko začnejo prej, kot si večina predstavlja, pogosto že v otroštvu. Poleg telesnih učinkov (debelost je povezana z več kot 200 boleznimi, vključno s srčnim infarktom in možgansko kapjo, sladkorno boleznijo tipa 2, bolečinami v sklepih, osteoartritisom), je debelost lahko povezana tudi z duševnimi in čustvenimi vidiki življenja.



Zgodnje preprečevanje in obvladovanje sta ključnega pomena za zmanjševanje teh tveganj in spodbujanje zdrave prihodnosti.

Debelost je mogoče obvladovati

Uspešen način za obvladovanje debelosti je prilagojen ciljem, potrebam in življenjskemu slogu posameznika. Uspeh se ne meri le z izgubo telesne teže. Ključni kazalniki učinkovitosti zdravljenja vključujejo izboljšanje zdravja in kakovosti življenja.

Celosten in individualno prilagojen pristop k zdravljenju, vključuje eno ali več možnosti, med drugim:



Odkrijte svojo “najboljšo težo”

Izguba telesne teže lahko prinese koristne zdravstvene učinke:

- zmanjšanje tveganja za razvoj sladkorne bolezni tipa 2
- lajšanje osteoartritisa kolena
- izboljšanje zdravja srca in dejavnikov tveganja za srčno-žilne bolezni
- zmanjšanje kroničnega vnetja
- zmanjšanje dejavnikov tveganja za nastanek raka
- daljši in bolj kakovosten spanec
- izboljšanje simptomov sindroma policističnih jajčnikov
- lajšanje revmatoidnega artritisa
- izboljšanje duševnega zdravja

Uspeh ni nujno merjen s številko na tehtnici, saj vsak izgublja telesno težo na svoj način – svojo »najboljšo težo« boste našli, ko boste dosegali in vzdrževali težo, pri kateri ste zdravi in zadovoljni.

Reference:

1. MacLean PS, Blundell JE, Mennella JA, Batterham RL. Biological Control of Appetite: A Daunting Complexity; Obesity (Silver Spring). 2017 Mar;25(Suppl 1):S8-S16. Dostopno na: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5407690/>. Dostopano: september 2025
2. NovoNordisk. Truth about weight. Dostopno na: <https://www.truthaboutweight.global>. Dostopano: september 2025
3. Rubino F, Cummings DE, Eckel RH, Cohen RV, Wilding JPH, Brown WA, et al. Definition and diagnostic criteria of clinical obesity. *Lancet Diabetes Endocrinol.* 2025
4. Obesity Canada: 5 facts about obesity that everyone needs to know. Dostopno na: <https://obesitycanada.ca>. Dostopano: september 2025
5. Obesity Action Coalition: Understanding Obesity Brochure. Dostopno na: <https://www.obesityaction.org/get-educated/public-resources/brochures-guides/understanding-obesity-brochure>. Dostopano: september 2025
6. Mann T, Tomiyama AJ, Westling E, et al. Medicare's search for effective obesity treatments: diets are not the answer. *Am Psychol.* 2007; 62:220-233.
7. Jensen MD, Ryan DH, Apovian CM, et al. 2013 AHA/ACC/TOS guideline for the management of overweight and obesity in adults: a report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Practice Guidelines and The Obesity Society. *Circulation.* 2024; 129:S102-138.
8. Yumuk V, Tsigos C, Fried M, et al. European Guidelines for Obesity Management in Adults. *Obesity Facts.* 2015; 8:402-424.
9. Wharton S, et al. Obesity in adults: a clinical practice guideline. *CMAJ.* 2020; 192:E875-E891



**Vaše zdravje je pomembno.
S skeniranjem QR kode
preverite svoj indeks
telesne mase (ITM).**

Začnite
s spremembami zdaj.
**Pogovorite se s svojim
zdravnikom.**



Spodbujamo spremembe | pri debelosti

Spodbujanje dolgoročnega zdravja je naša strast in obveza, ki jo uresničujemo že več kot 100 let.

Novo Nordisk d.o.o., Ameriška ulica 2, Ljubljana
01 810 8700, info@novonordisk.si, www.novonordisk.si ali www.novonordisk.com
© 2026 Novo Nordisk Slovenija, SK26OB00018, februar 2026

Vsebina je namenjena samo ozaveščenju o boleznih. O morebitnih vprašanjih se obrnite na zdravnika.