**POVEČANA TELESNA TEŽA IN GIBANJE**

Predstavila Vam bom, kaj pomenita povečana telesna teža ter gibanje.

Ta naslov sem si izbrala, ker menim, da smo premalo obveščeni o tem.

Telesna zunanjost, zlasti pa telesna teža, je za ljudi precej pomembna. Nekateri telesno težo povezujejo s srečo in z uspehom v življenju, četudi velja, da so pomembnejši naš značaj, odprtost do ljudi, naša notranjost ter naše zdravje.

Debelost postaja ena najpomembnejših bolezni, ki narašča po vsem svetu in je posledica nepravilnega načina življenja. Debelost v zadnjih letih močno narašča, predvsem pa v razvitih državah.

Premalo se zavedamo, da je naše telo ustvarjeno za gibanje, mi pa povsod veliko sedimo npr. v šoli, pred tv, pri dn, za računalnikom, v službi in podobno. Od tega, koliko smo telesno dejavni, je odvisen razvoj celotnega telesa. Nekateri brez gibanja vsak dan sploh ne zdržijo, drugi se gibljejo le ob vikendih, a še to ne vedno.

Sedaj pa vam bom povedala, kaj je debelost. Je kronična bolezen, ki je pri otrocih in mladostnikih najbolj zaskrbljujočih problemov sedanjega časa. Prekomerna telesna teža je vzrok številnih kroničnih bolezni, kot so sladkorna bolezen, povišan krvni tlak, bolezni srca in ožilja, vnetje trebušne slinavke, bolezni žolčnika in podobno.

Sprejemanje hranljivih snovi naj bi bilo uravnoteženo s porabo energije. Debelost je ponavadi posledica prekomernega uživanja hrane ter neustrezne prehranske navade, premalo gibanja, dedni

ter psihični dejavniki.

Prehranske navade otrok in mladostnikov se oblikujejo že v otroštvu. Nanje vplivajo prehrambene navade v družini kot so št. obrokov, izbira živil ali vegetarijanstvo.

Zaradi vse večje zaposlenosti staršev in vse daljšega delovnega urnika je prehrana neredna, otroci in mladostniki pa posledično posegajo po hitri hrani. Problem, ki pa se pojavlja pri hitri hrani je, da so postopki priprave pogosto manj zdravi npr. cvrenje, pri tem pa primanjkuje hranljivih snovi. Pod neredno hrano mislim predvsem na neredne obroke oz. premalo število dnevnih obrokov,

ne-zajtrkovanje.

Pogosta napaka je predvsem prevelik večerni obrok ter nočni obrok. Priporočljivo je do 5 obrokov dnevno, tako da smo stalno siti. Dandanes pa pogosto izpustimo kakšen obrok. Raziskave kažejo, da pa tej manjkajoči obroki pravzaprav povzročijo, da pri naslednjem obroku pojemo preveč. Ob tem pa obstaja veliko tveganje za debelost.

Raziskave prehranskih navad pri Slovencih so pokazale, da jejo premalo sadja in zelenjave, preveč maščob, preveč sladkarij oz. sladkih pijač, preveč solijo hrano, le polovica Slovencev pa redno zajtrkuje.

Debele delimo v pet skupin:

1. RAZUZDANI JEDCI, ki niso lačni, temveč poskušajo potešiti čustveno lakoto.

2. STALNI JEDCI, ki jedo bolj ali manj ves čas.

3. NENASITNI JEDCI, ki ko začnejo jesti, se nemorejo ustaviti.

4. NOČNI JEDCI, ki imajo napade lakote pozno ponoči in se s hrano potolažijo, zaradi tega pa slabo

 spijo.

In na

5. VIKEND JEDCE, ki se prenajedajo ob koncu delovnega tedna. Med tednom pa se vzdržujejo.

Velik vpliv na otroke in mladostnike imajo reklame, ki predvsem reklamirajo nezdravo hrano, kot so npr. sladkarije, brezalkoholne pijače ali razno razni prigrizki.

Debelost zmanjšuje delovne sposobnosti in vzdržljivost. Debeli ljudje so pogosto utrujeni in pozabljivi. Veliko ljudi s prekomerno telesno težo zboli za boleznimi preobilja. Te so srčni infarkt, sladkorna bolezen, možganska kap, zvišan krvni pritisk, nekatere vrste raka, bolečine v križu i podobno. Te bolezni so krive kar za polovico prezgodnjih smrti, predvsem pa predstavljajo veliko težav in bolečin v življenju.

Debelost je mogoče ozdraviti, je pa zakomplicirano, težavno in dolgotrajno. Zdravljenje debelosti je uspešno, če bolnik čim bolj zdravo izgublja maščobe, pri tem pa ohranja mišice in kostno tkivo, če postane bolnik telesno aktiven ter če se nauči svojo telesno težo pravilno vzdrževati.

Redna in zmerna telesna dejavnost, ki traja vsaj 30 minut dnevno, dokazano:

* znižuje zvišan krvni tlak,
* zmanjšuje tveganje za obolenje srčnih arterij in nastanek možganske kapi,
* preprečuje razvoj sladkorne bolezni,
* znižuje prekomerno telesno težo in debelost,
* preprečuje nastanek krhkih kosti in zmanjšuje možnost zlomov,
* vzdržuje mišično moč in gibljivost sklepov,
* zmanjšuje možnost poškodb in invalidnosti,
* sprošča, izboljša razpoloženje ter podobno.

Priporočljivo je, da se gibljemo:

DOVOLJ DOLGO (vsaj 30 minut dnevno, z začetnim ogrevanjem in ohlajanjem na koncu vadbe),

DOVOLJ POGOSTO (5-6 krat tedensko, 30 minut dnevno ali 2-krat do 3-krat tedensko po eno

 uro),

DOVOLJ INTENZIVNO, da se rahlo zadihamo ali spotimo.

Seveda obstajajo tudi druge metode zdravljenja, kot so: kirurške operacije, npr. črevesni obvod, s katerim skrajšamo črevesje, liposukcija, s katero odstranijo maščobe, ter majhen želodec, ki bolniku prepreči veliko zauživanje hrane. Lahko pa tudi zdravimo z zdravili.

Pri delu te seminarske naloge sem spoznala, da je debelost bolj razširjena, kot sem si predstavljala, in da je zelo nevarna.

Hvala in upam, da ste spoznali, kaj pomeni pojem debelost.