

# POVEČANA TELESNA TEŽA IN GIBANJE



# O DEBELOSTI

- Debelost postaja ena najpomembnejših bolezni,
- narašča po vsem svetu in je posledica nepravilnega načina življenja,
- 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.
- Od tega, koliko smo telesno dejavni, je odvisno naše telo.
- Nekateri brez gibanja vsak dan sploh ne zdržijo, drugi se gibljejo le ob vikendih, a še to ne vedno.



# KAJ JE DEBELOST?

- Je kronična bolezen,
- Ena najbolj zaskrbljujočih problem
- Je vzrok številnih kroničnih bolezn
  - ❖ sladkorna bolezen,
  - ❖ povišan krvni tlak,
  - ❖ bolezni srca in ožilja,
  - ❖ vnetje trebušne slinavke,
  - ❖ bolezni žolčnika ...



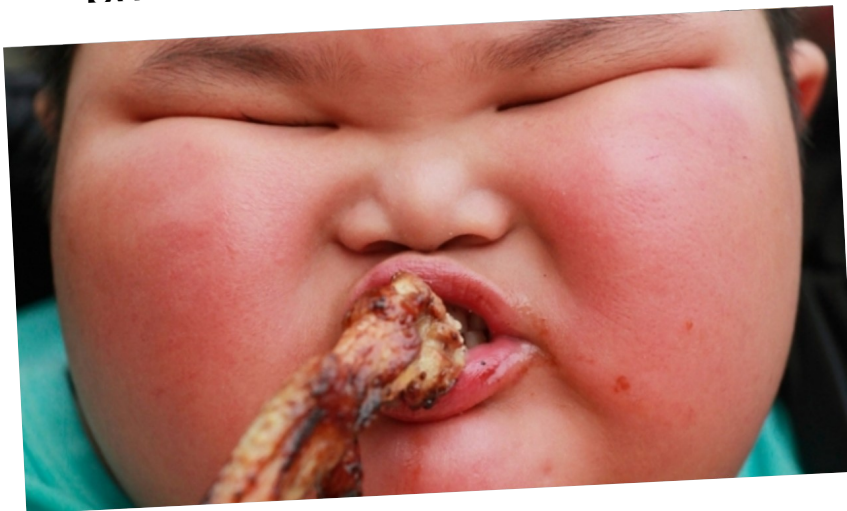
# VZROKI

- Prekomerno uživanje hrane,
- neustrezne prehranske navade,
- premalo gibanja,
- dedni ter psihični dejavniki...



# MLAJŠI

- Prehranske navade otrok in mladostnikov se oblikujejo že v otroštvu.
- Nanje vplivajo prehrabene navade v družini kot so:
  - ❖ št. obrokov,
  - ❖ izbira živil ali vegetarijans
  - ❖ neredna prehrana
  - ❖ noseganje po hitri hrani



# OBROKI

- Pogosta napaka je prevelik večerni in nočni obrok.
- Priporočljivo je jesti do 5 obrokov dnevno.
- Dandanes pogosto izpustimo kakšen obrok, ki pa je vzrok da pri naslednjem obroku pojemo preveč. Ob tem obstaja veliko tveganje za debelost.



# V SLOVENIJI

Zauživanje:

- ❖ premalo sadja in zelenjave,
- ❖ preveč maščob,
- ❖ preveč soli
- ❖ preveč sladkih pijač oz. sladkarij



Le polovica Slovencev redno zajtrkuje.



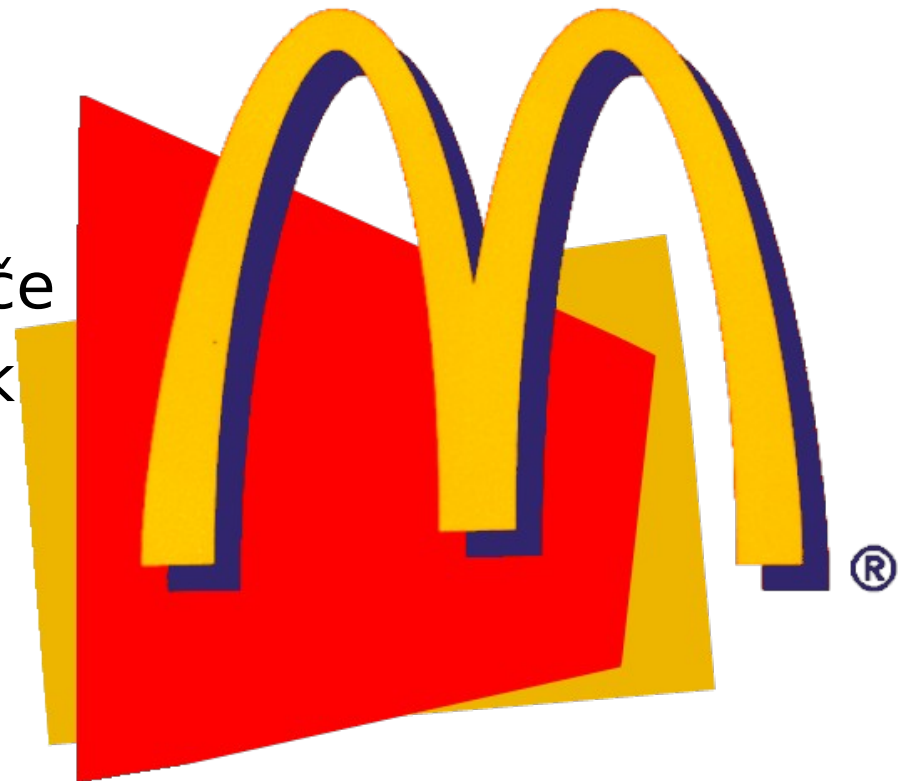
# DELITEV

- RAZUZDANI JEDCI, ki niso lačni, temveč poskušajo potešiti čustveno lakoto.
- STALNI JEDCI, ki jedo bolj ali manj ves čas.
- NENASITNI JEDCI, ki ko začnejo jesti, se nemorejo ustaviti.
- NOČNI JEDCI, ki imajo napade lakote pozno ponoči in se s hrano potolažijo, zaradi tega pa slabo spijo.
- VIKEND JEDCI, ki se prenajedajo ob koncu delovnega tedna. Med tednom pa se vzdržujejo.



# REKLAME

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

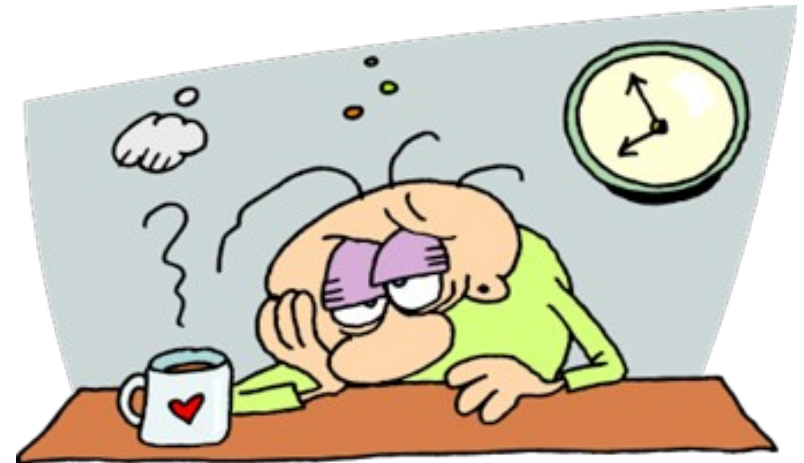


# POSLEDICE DEBELOSTI

- 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.

# ZDRAVLJENJE

- Mogoče ozdraviti!
- Je težavno in dolgotrajno.
- Zdravljenje je uspešno, če:
  - ❖ bolnik čim bolj zdravo izgublja maščobe, pri tem pa ohranja mišice in kostno tkivo,
  - ❖ postane bolnik telesno aktiven,
  - ❖ če se nauči svojo telesno težo pravilno vzdrževati.



# GIBANJE

- 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.
- DOVOLJ DOLGO,
- DOVOLJ POGOSTO,
- DOVOLJ INTENZIVNO.



- Možno tudi druge oblike vaditvenih

# UGOTOVITVE

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



THANKS!

