



За първи път през месец май 2011 г. в България се отбелязва **Европейския ден за борба със затлъстяването**, като мисията му е да създаде по-здрава Европа, като значително намали броя на гражданите в ЕС със заболявания и преждевременна смърт, свързани с наднорменото тегло и затлъстяването. Според проучвания на експерти от ЕС през последните две десетилетия затлъстяването сред жителите на Европа се е увеличило три пъти.

Затлъстяването е резултат на нарушен енергиен баланс – съотношението между енергийната стойност на храната и енергоразхода на човека. Медицината отдавна е доказала, че наднорменото отлагане на мазнини в човешкия организъм е заболяване с много сериозни последици. Установено е, че при децата с наднормено тегло се увеличава трайно броят на мастните клетки, което предразполага към затлъстяване в зряла възраст. Днес наднорменото тегло е сериозен здравословен, а не само козметичен и естетически проблем. Доказана е връзката между затлъстяването и редица заболявания, като атеросклероза, високо кръвно налягане, диабет тип 2, сърдечно-съдови заболявания, повишени нива на мастите в кръвта и други, както и съкращаване на живота с около 7-10 години.

Доказано е, че при около 90% от случаите затлъстяването е свързано с поведенческите фактори, по-специално с нездравословни хранителни навици и понижена двигателна активност, поради което то е предотвратимо.

Храненето е основен фактор за здравето. Нездравословното хранене, наред със злоупотребата с алкохол, цигари и бездвижване, са най-важните причини за социално значимите заболявания като сърдечно съдови, злокачествени и дихателни заболявания, диабет и др. Ето защо мерките, които се предприемат в световен и национален мащаб и в частност тези за профилактика на социално значимите заболявания и промоция на здраве са неизменна и важна част в борбата за утвърждаване на здравословен начин на живот. Профилактиката срещу наднорменото тегло и затлъстяването трябва да започне още в ранна детска възраст. Поддържането на здравословни хранителни навици, съчетани с оптимален двигателен режим профилактира не само затлъстяването, но и намалява здравния риск от появата на редица други заболявания.

**Борбата със затлъстяването изисква формиране на здравословни навици и промяна в начина на живот!** Ето и някои стъпки:

- Намаляване приема на сладки напитки;
- Прием на достатъчно количество плодове и зеленчуци;
- Диета, богата на фибри;
- Баланс на хранителните вещества в диетата – въглехидрати, белтъчини и мазнини, съобразно възрастта и пола;
- 4-5-кратен режим на хранене с подходящ обем за всяка възраст;
- Ежедневна сутрешна закуска;
- Хранене заедно със семейството с подходящ избор на качествена храна;
- Ограничаване наличието на високоенергийни храни вкъщи, на възнаграждаването и успокояването с храна;

- Избягване на хранене в ресторанти с големи порции високоенергийни храни;
- Ограничен прием на готови храни с висока енергийна плътност;
- Ограничаване времето за телевизия и компютър /да не се поставя телевизор в стаята на детето/;
- Практикуване на умерена физическа активност, поне 60 минути на ден, ходене, игра, спорт;

В подкрепа на борбата със затлъстяването, промоция на здравословното хранене и физическата активност **Регионална здравна инспекция – Софийска област** с подкрепата на медицински специалисти в училища, детски градини и ясли , разпространява здравно-образователни материали с националните препоръки за здравословно хранене, извършва безплатно измерване на теглото и изчисляване на индекса на телесната маса.