**Превенция на наднормено тегло и затлъстяване**

 **„Не можем да решим проблемите, като използваме същия тип мислене, който сме използвали, когато сме ги създали.“ Айнщайн**

Нездравословното хранене и ниската физическа активност не са модерна мантра, а са поведенчески фактори на риска, предпоставящи нарастване на феномена наднормено тегло и затлъстяване на глобално и локално равнище. 65% от населението на света живее в страни с високи и средни нива на доходи, където свръхтеглото е причина за смърт в по-висока степен, отколкото смъртността, поради поднормено тегло. Тази картина в голяма степен повишава здравния риск за следващото поколение, намалява продължителността на живота и повлиява неблагоприятно неговото качество. Особено опасно за здравето е натрупването на мазнини в областта на талията, коремната кухина и коремните органи.

Като здравословно се определя това хранене, което е адекватно на метаболитните потребности на организма, осигурява добро здраве и активно дълголетие.

Профилактиката на свръхтеглото и затлъстяването в зряла възраст започва през бременността, продължава в детския и юношеския период, в противовес на невежеството и безотговорното отношение към собственото здраве и здравето на близките ни. Във всяка възраст е възможно хранителните навици да бъдат повлияни в благоприятна насока.

При децата с наднормено тегло и затлъстяване, в резултат от хиперкалорийно хранене, дефицит на движение и в известна степен на генетична предиспозиция, се наблюдава негативна тенденция от повишена заболеваемост от хронични незаразни болести в зряла възраст, в сравнение с тези с нормално тегло. Създаването на здравословен модел на хранене и оптимален двигателен режим, чрез изграждане на правилни навици и умения сред подрастващите е сред приоритетите на Световната здравна организация /СЗО/, която инициира множество проучвания, каквато бе проведената през 2016 г. Европейската инициатива за наблюдение на затлъстяването при децата, с участието и на нашата страна. Целите и задачите на подобни проучвания ускоряват борбата с този проблем, чрез промотиране на конкретни профилактични мерки на национално равнище. Стратегическа профилактика на алиментарно-заложените хронични незаразни болести, неразривно свързани и с ниска физическа активност, фигурира в дирекгивите на Европейския клон на /СЗО/ в областта на здравословното хранене за ограничаване на затлъстяването сред подрастващите до 2025 г. В детските градини и училищата се прилага действащата у нас нормативната база, относно здравословното хранене на децата и учениците, докато храненето в семейството е грижа на самото семейство. Същият принцип е валиден и по отношение на нивото на двигателна активност сред населението. Децата в ранна и предучилищна възраст /1-7 години/ са в период на възприемане и създаване на здравословен модел на живот и хранене. В по-късна възраст много по-трудно се привиква към вкуса на «полезни» храни и прилагане на препоръчителна физическа активност, които не са консумирани и упражнявани в ранното детство. Понастоящем, здравословното меню е съобразено с основните препоръки за достатъчен прием на градивни елементи, витамини, минерали и питейна вода. Поддържането на физическа активност, чрез упражняването на подходящи спортни дейности и туризъм, гарантира добра кондиция и самочувствие.

Решаващо значение за поддържане на постоянна подкрепяща среда за здравословно хранене и спортуване сред младежта имат: степента на информираност на семейството, медийната и електронната комуникации, рекламата, билбордовете, препоръките на специалистите по хранене и диететика, контролът на критериите за стандартите на храните, тяхното етикетиране.

В условията на 21 век информираният избор на стил и начин на живот, е в съзвучие с призива „Промяната в мисленето води до конкретни резултати, без повтаряне на минали грешки“, основан върху доверието към знанията и опита на професионалистите в областта на общественото здравеопазване, физическата култура и образованието.