

Obilježen Hrvatski dan osviještenosti o debljini: Pretilost nije estetski problem, nego ozbiljna bolest

19.3.2022.



Pretilost nije estetski problem, nego ozbiljna bolest koja dovodi do niza zdravstvenih problema, ali i do smrti. Istaknuto je to danas na Franjevačkom trgu u Varaždinu, gdje je javnozdravstvenom akcijom u organizaciji Savjeta za zdravlje Varaždinske županije i Multidisciplinarnog tima za liječenje pretilosti Opće bolnice Varaždin obilježen Hrvatski dan osviještenosti o debljini.

Akcija je održana s ciljem da se građane osvijesti o pretilosti kao bolesti i njezinom posljedicama te upozna s mogućnostima liječenja, ali i da se naglasi važnost prevencije. S tim ciljem su članovi Tima za liječenje pretilosti građanima dijelili edukativne letke, a ujedno su prezentirali kakvih je pet obroka poželjno u svakodnevnoj prehrani.

- Hrvati su, uz Maltežane, najdeblji u Europi, i to ne samo odrasli, nego i djeca. Glavni razlozi su sjedilački način života i pogrešne prehrambene navike. Predviđa se da će 2030. godine, dakle za samo osam godina, svaki treći stanovnik Hrvatske imati pravu pretilost, što znači indeks tjelesne mase iznad 30. Posljedice pretilosti su na prvom mjestu kardiovaskularne bolesti, šećerna bolest, povišeni krvni tlak, plućne bolesti, ali i depresija, neplodnost kod muškaraca i žena, inkontinencija – navela je dr. med. Vesna Šimegi-Đekić, specijalist internist – endokrinolog i dijabetolog.

Hrvatski dan osviještenosti o debljini je prvi put obilježen u Varaždinskoj županiji, koja će i ubuduće davati punu potporu svim preventivnim aktivnostima čiji je cilj unaprijediti zdravlje svih građana, istaknula je zamjenica župana Silvija Zagorec.

- Ovakve preventivne akcije su iznimno važne kako bismo što više građana osvijestili o problemima koje može izazvati prekomjerna tjelesna težina. Ponosni smo na naše liječnike i zdravstvene djelatnike iz Opće bolnice Varaždin, koji su oformili poseban tim za liječenje pretilosti, u kojem su liječnici različitih specijalnosti. Vrijedno je što su i oni danas ovdje, zahvaljujući čemu svi zainteresirani građani mogu u neposrednom kontaktu doznati sve što ih zanima. Posebno podržavamo naše zdravstvene stručnjake u promoviranju praktičnih rješenja i savjeta za naše sugrađane, koji će im pomoći ne samo da postignu, nego i zadrže zdravu tjelesnu težinu – rekla je zamjenica župana Silvija Zagorec.

Multidisciplinarni tim za liječenje pretilosti u Općoj bolnici Varaždin djeluje od 2019. godine.

- Tim čine djelatnici Endokrinološkog odjela, nutricionisti, psiholozi, psihijatri, anesteziolog i abdominalni kirurzi. Dosad smo obradili više od 200 pacijenata i vjerujem da ćemo uskoro postati najpoznatiji barijatrijski centar u Hrvatskoj. Pretilost se na prvom mjestu liječi pravilnom prehranom, redovitom fizičkom aktivnošću od barem 30 minuta dnevno, lijekovi su tek na trećem mjestu, a operativni zahvat zadnja opcija – napomenula je dr. Šimegi-Đekić.

Pojasnila je da se ljudi, koji imaju problema s prekomjernom težinom i pretilošću, prvo trebaju javiti obiteljskom liječniku, potom u Zavod za javno zdravstvo, a na kraju bolničkom timu za liječenje pretilosti.

- Operativni zahvat je za one pacijente kod kojih klasični oblik dijete ili terapija lijekovima nisu uspjeli, odnosno za pacijente kod kojih je indeks tjelesne mase iznad 35 ili 40, a već imaju druge bolesti. Imamo pacijente koji su izgubili više od 60 kilograma. Najljepša stvar je kad ih vidite nakon godinu i pol s osmijehom na licu – rekao je doc. Pajtak.

Kakva bi trebala biti svakodnevna prehrana?

– Danas smo prikazali obroke koji se najčešće savjetuju za redukciju tjelesne mase. Radi se o 1.300 do 1.500 kilokalorija dnevno, pri čemu je važno naglasiti da smo ih rasporedili pet obroka. Najveći problem kod naših pacijenata su nepravilne prehrabene navike, znači uzimanje jednog do dva obroka dnevno, obično u popodnevnim satima. Tako da naglasak nije samo u ukupnom dnevnom kalorijskom unosu, nego i o raspodjeli u tri glavna obroka, doručak, ručak i večera, te dva međuobroka – savjetovala je nutricionistica Karmen Kokot, dipl. inž. preh. Tehn.







