

Županijski dan svjesnosti o pretilosti: ključni su pravilna prehrana i fizička aktivnost

20.3.2026.



Petu godinom zaredom u Varaždinskoj županiji obilježen je Županijski dan svjesnosti o pretilosti s ciljem skretanja pozornosti na jedan od najvećih izazova današnjice. Na javnozdravstvenoj akciji pod nazivom "Pretilost se može pobijediti!", održanoj u petak u hotelu Turiist, stručnjaci iz različitih područja govorili su o pretilosti s različitih aspekata.

Organizatori su bili Savjet za zdravlje Varaždinske županije i Tim za liječenje pretilosti, barijatrijsku i metaboličku kirurgiju Opće bolnice Varaždin.

U Hrvatskoj, pa tako i u Varaždinskoj županiji, oko 65 % odraslih ljudi ima prekomjernu tjelesnu težinu, od toga 23 % izraženu pretilost. Više od toga zabrinjava podatak da je prilikom upisa u školu pretilo svako treće dijete, upozorila je članica Tima, endokrinologinja i dijabetologinja Vesna Šimegi-Đekić, dr. med.

- Posebno nas veseli i ponosni smo na ovako velik odaziv građana, što potvrđuje sve veći interes javnosti za ovu temu. Debljina je ozbiljna kronična bolest, s puno komorbiditeta, a ne samo prekomjerno nakupljanje masnog tkiva. Nema čarobnog napitka ili instant rješenja za skidanje kilograma. Prebrzo i nekontrolirano mršavljenje može opasno narušiti cjelokupno zdravlje. Osim masnog tkiva gubi se i mišićno tkivo, što može rezultirati smanjenom pokretljivošću i invaliditetom. Prilikom mršavljenja, a i održavanja smanjene tjelesne težine važna je pravilno izbalansirana prehrana koja podrazumijeva češće i manje obroke, uz naglasak na dovoljan unos proteina, vlakna, mikronutrijenata te smislena fizička aktivnost kao nezaobilazan dio liječenja. Dakle, to je dugotrajan i ozbiljan proces – upozorila je doktorica Šimegi-Đekić, voditeljica Odjela za endokrinologiju, dijabetologiju i bolesti metabolizma i nuklearnu medicinu Opće bolnice Varaždin.

Tim za liječenje pretilosti, barijatrijsku i metaboličku kirurgiju osnovan je još 2019. godine. Svi koji se odluče boriti s prekomjernom tjelesnom težinom u Varaždinskoj županiji mogu se obratiti obiteljskom liječniku koji će ga uputiti u Centar za pretilost.

- Kada pacijenti dođu u naš Centar, radi se široka internistička obrada, uz obavezno nutricionističko savjetovanje i pregled psihologa s ciljem procjene cjelokupnog zdravstvenog stanja. Unatrag nekoliko godina pretilost se uspješno liječi i farmakoterapijom te barijatrijskim kirurškim zahvatom, kao najdjelotvornijom metodom liječenja pretilosti. Ponosno mogu izjaviti da je naš Tim među najboljima u Hrvatskoj u liječenju pretilosti, s oko 200 izvedenih operativnih zahvata te oko 2.800 obavljenih pregleda godišnje – rekla je dr. Šimegi-Đekić.

Važno da o ovoj temi govorimo otvoreno i odgovorno, istaknula je zamjenica župana Silvija Zagorec.

- Podaci da se čak 65 posto građana suočava s prekomjernom tjelesnom težinom, a da je 30 posto djece pretilo upozoravaju nas koliko su edukacija, prevencija i poticanje zdravih životnih navika nužni. Varaždinska županija kontinuirano podržava ovakve javnozdravstvene akcije jer želimo potaknuti građane da aktivno brinu o svom zdravlju, ali i poslati poruku da u toj borbi nisu sami. Značajno ulažemo u zdravstvenu infrastrukturu i razvoj zdravstvenih usluga da bi naši građani imali

pravovremenu i kvalitetnu skrb. Posebno ističem Tim za liječenje pretilosti Opće bolnice Varaždin, čiji je rad prepoznat i izvan naše županije. Njihova stručnost i cjelovit pristup pacijentima primjer su kako se mogu raditi iskoraci i ljudima dati prilika za novi početak i zdraviji, kvalitetniji život – rekla je zamjenica Zagorec.

Debljina nije samo estetsko pitanje, kao što se često pogrešno percipira, već kronična bolest koja povećava rizik od brojnih ozbiljnih stanja - uključujući bolesti srca i krvnih žila, dijabetes tipa 2, određene vrste raka i smanjenu kvalitetu života, napomenula je predsjednica Savjeta za zdravlje Varaždinske županije doc. prim. dr. sc. Spomenka Kiđemet-Piskač.

- Iza svake statistike stoji čovjek, osoba sa svojim životnim okolnostima, izazovima, navikama i emocijama. Upravo zato pristup ovoj problematici mora biti sveobuhvatan, empatičan i bez stigmatizacije. Kao predsjednica Savjeta za zdravlje, naglašavam ključne smjerove našeg djelovanja: edukaciju i prevenciju, posebno među djecom i mladima, te podršku jer osobe koje se suočavaju s debljinom trebaju našu pomoć, razumijevanje i dostupne zdravstvene usluge. Zahvaljujem dr. Šimegi-Đekić, članici našeg Savjeta i njenom timu na osmišljavanju i organizaciji ove akcije, a veliko hvala svima drugima uključenima, sponzorima i, naravno, volonterima bez kojih ove akcije ne bi bilo – rekla je doc. Kiđemet-Piskač.

Ravnatelj Opće bolnice Varaždin doc. dr. sc. Damir Poljak istaknuo je važnost kontinuiranog podizanja svijesti o ovom ozbiljnom javnozdravstvenom problemu.

- Podaci su zabrinjavajući i jasno ukazuju na potrebu zajedničkog djelovanja zdravstvenog sustava, stručnjaka i cijele zajednice. Opća bolnica Varaždin već niz godina aktivno sudjeluje u borbi protiv pretilosti kroz multidisciplinarni pristup, a posebno sam ponosan na rad našeg Tima za liječenje pretilosti, barijatrijsku i metaboličku kirurgiju. Riječ je o izuzetno stručnom i predanom timu, čiji rad nije usmjeren samo na liječenje, nego i na edukaciju, prevenciju i dugoročnu podršku pacijentima, što je ključno u borbi protiv pretilosti – istaknuo je Poljak.

Istaknimo da je Mateja Ostoić, dipl. ing. prehrambene tehnologije, o pretilosti govorila kroz prizmu navika, genetike i društva. O ulozi fizičke aktivnosti govorio je

kineziolog Andrija Cenić, ističući fitness trening kao važno sredstvo u borbi protiv pretilosti, a psihološki aspekt problema predstavila je magistrica psihologije Tihana Đumić kroz temu „bodyshaminga“ i njegovih posljedica. Program je zaključen okruglim stolom „Zajedno u borbi protiv pretilosti: pacijenti dijele svoje priče“, koji je moderirala endokrinologinja i dijabetologinja Jelena Vresk-Špiranec, dr. med.





















