SVJETSKI DAN DEBLJINE

**Korijeni debljine mnogo su dublji i kompleksniji od onog što**

**vidimo na prvi pogled**

*U Hrvatskoj se u sljedećih 30 godina prekomjerna tjelesna masa može povezati s padom očekivanog trajanja života od čak 3,5 godine*

**Zagreb, 3. ožujak 2020. –** Debljina je jedna od najvećih javnozdravstvenih briga 21. stoljeća, a upravo 4. ožujka, obilježava se Svjetski dan debljine, kronične bolesti koju na globalnoj razini ima 650 milijuna odraslih osoba.Prema posljednjim rezultatima Europske zdravstvene ankete (EHIS), u Hrvatskoj svaka druga odrasla osoba ima prekomjernu tjelesnu masu ili debljinu.

Povodom Svjetskog dana debljine, tim HZJZ-ovog projekta „Živjeti zdravo“ naglašava činjenicu da su uzroci debljine različiti i mnogo kompleksniji od loših prehrambenih navika i neredovite tjelesne aktivnosti te da debljina nije isključivo osobna odgovornost, već da na nju utječu mnogobrojni okolišni čimbenici. Kao i u mnogim drugim zemljama EU, učestalost debljine ni u Hrvatskoj nije imuna na društveno-gospodarske nejednakosti.

*„Debljina je sasvim logičan odgovor na trenutne društvene uvjete. Zdravi izbori često nisu i lakši izbori, pa je potrebno raditi na stvaranju okruženja u kojem je jednostavnije napraviti zdrav izbor i usvojiti zdrave navike“,* kazala je doc.dr.sc. Sanja Musić Milanović, dr.med., spec. epidemiologije, voditeljice Službe za promicanje zdravlja Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo i voditeljice projekta „Živjeti zdravo“.

Objasnila je da su prekomjerna tjelesna masa i debljina rizični čimbenici za nastanak pet danas vodećih kroničnih nezaraznih bolesti. To su kardiovaskularne bolesti, šećerna bolest tipa 2, kronična opstruktivna plućna bolest, neka sijela tumora te mentalni poremećaji.

Uz to je dodala kako je nedavna analiza OECD-a pokazala je da se u Hrvatskoj u sljedećih 30 godina prekomjerna tjelesna masa može povezati s padom očekivanog trajanja života od čak 3,5 godine, što nas smješta u sam vrh zemalja OECD-a.

**Debljina u Europi**

Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije, rasprostranjenost debljine se u europskim državama od 1980-ih utrostručila.

Ono što posebno zabrinjava jest činjenica da 75% Europljana koji imaju debljinu toga uopćenisu svjesni, kao i podatak da jedan od pet Europljana ne poduzima nikakve mjere za liječenje debljine. Što se tiče Hrvatske, među odraslim muškarcima imamo najveću stopu debljine u EU, no dobra vijest je da udio žena s debljinom pada.

**Svaki treći osmogodišnjak u Hrvatskoj ima problema s prekomjernom tjelesnom masom**

Posebno treba naglasiti kako debljina nije problem samo odraslog stanovništva, već se javlja u sve ranijoj životnoj dobi te donosi dugoročne i ozbiljne posljedice za zdravlje djece.

Podaci *Europske inicijative praćenja debljine u djece za Hrvatsku* iz 2015. godine pokazuju da svaki treći osmogodišnjak u Hrvatskoj ima problema s prekomjernom tjelesnom masom. Trideset posto škola uključenih u ovo istraživanje nema školsku kuhinju kao dio školske infrastrukture, a njih 9,1% ima automate s prehrambenim proizvodima, iako oni ne nude nutritivno bogatu hranu, već uglavnom slatke i slane grickalice bogate rafiniranim šećerima, transmasnim kiselinama i većim količinama kuhinjske soli. Također, velik broj škola u Hrvatskoj nema sportsku dvoranu pa time ni osnovne uvjete za redovitu tjelesnu aktivnost.

Zaključno, doc.dr.sc. Sanja Musić Milanović ističe kako je za rješenje problema debljine potreban multidisciplinaran pristup: „*Kroz Nacionalni program „Živjeti zdravo“ želimo pozitivno djelovati na zdravlje populacije mijenjajući uvjete u našoj okolini. Nastojimo u školama ostvariti poticajne uvjete za razvoj zdravih životnih navika, osigurati mogućnosti za svakodnevnu tjelesnu aktivnost i provođenje vremena u parkovima, olakšati odabir zdravih namirnica i potaknuti tvrtke da promiču zdrave životne odabire svojih djelatnika*.“

Projekt „Živjeti zdravo“ pratite na [Facebook](https://www.facebook.com/zivjetizdravo.hr/) i [Instagram](https://www.instagram.com/zivjeti.zdravo/) stranicama.

**O projektu 'Živjeti zdravo'**

Hrvatski zavod za javno zdravstvo, kao krovna javnozdravstvena ustanova, provodi Nacionalni program promicanja zdravlja 'Živjeti zdravo', u suradnji s mrežom županijskih zavoda za javno zdravstvo. Na temelju Nacionalnog programa nastao je projekt 'Živjeti zdravo' koji je sufinanciran sredstvima Europskog socijalnog fonda (ESF) i trajat će od 2016.-2022. godine. Cilj projekta 'Živjeti zdravo' je unaprjeđenje zdravlja populacije putem smanjenja negativnog učinka bihevioralnih, biomedicinskih i sociomedicinskih rizičnih čimbenika te kreiranje okruženja u kojem je svim osobama u Hrvatskoj omogućena najviša razina zdravlja i kvaliteta života. Provedbom ovoga projekta želi se senzibilizirati i educirati građane o potrebi očuvanja zdravlja i usvajanja zdravih životnih navika, čime se može doprinijeti smanjenju obolijevanja od kroničnih nezaraznih bolesti koje su uzrok više od tri četvrtina smrti u Hrvatskoj. Projekt 'Živjeti zdravo' sastoji se od pet elemenata: Zdravstveno obrazovanje, Zdravlje i tjelesna aktivnost, Zdravlje i prehrana, Zdravlje i radno mjesto i Zdravlje i okoliš.