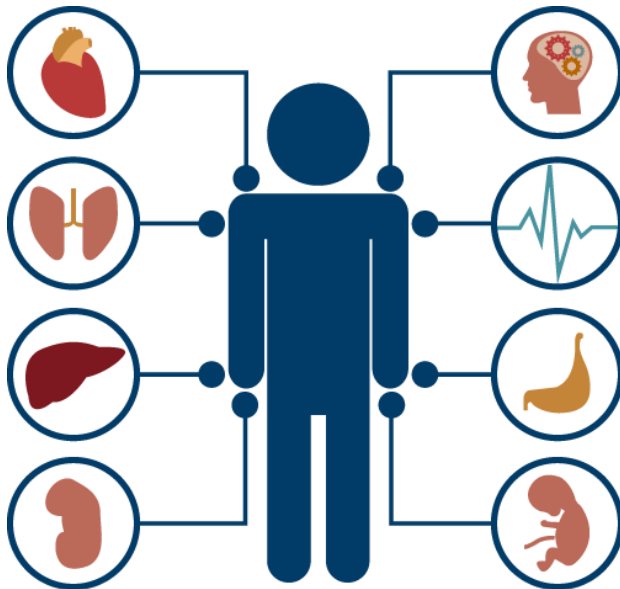


Поява на рак

Някои видове рак се срещат по-често при пациенти със затлъстяване. При жените с наднормено тегло се наблюдават по-често рак на гърдата, матката, яйчниците и дебелото черво. При мъжете със затлъстяване се стига до рак на ректума, простатата и дебелото черво.

Сексуални проблеми

При мъжете със затлъстяване, особено в коремната област се наблюдават понижени нива на тестостерона, което може да доведе до еректилна дисфункция и затруднения в сексуалния живот. Намалването на теглото може значително да подобри интимните отношения с вашия партньор.



Основното лечение на затлъстяването се състои в диета и физически упражнения. Диетичната програма може да доведе до загуба на тегло за кратко време, но често поддържането на теглото е трудно и нерядко се изисква упражненията и диетата с намалено количество енергия от храната да станат постоянна част от начина на живот. Промените в храненето и начина на живот са ефективни при ограничаване на прекомерно покачване на теглото. Изборът на правилна диетологична интервенция е строго зависим от моментното ни здравословно състояние и от поставените цели.

Затлъстяването е хронично заболяване, изискващо "хронично" лечение.

Чрез някои промени в начина си на живот обаче ние можем не само да се предпазим от затлъстяването, но и да се избавим от неблагоприятното му присъствие.



Настоящата информационна брошура е изготвена в изпълнение на "Предоставяне на съпътстващи мерки" по проект "Топъл обяд за гражданите на община Алфатар"



Европейски съюз

ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА ЗА ХРАНИ И/ИЛИ
ОСНОВНО МАТЕРИАЛНО ПОДПОМАГАНЕ

ФОНД ЗА ЕВРОПЕЙСКО ПОДПОМАГАНЕ НА
НАЙ-НУЖДАЕЩИТЕ СЕ ЛИЦА

Операция тип 3 „Осигуряване на топъл обяд 2016-2019“
BG05FMOP001-3.002

Борба със
затлъстяването



Бенефициент на проект BG05M9OP001-3.002-0079
"Топъл обяд за гражданите на община Алфатар"
е Община Алфатар



Затлъстяването е резултат от нарушено равновесие между енергийния внос чрез храната и енергоразхода на индивида. Честа причина за това състояние е свръх храненето, т.е. прием на повече от необходимата за основната обмяна и за двигателната активност енергия.

Затлъстяването е медицинско състояние, при което телесната мазнина е натрупана до такава степен, че би могла да има зловреден ефект върху здравето. Тя се определя чрез т.нар. Индекс на телесната маса (ИТМ), а посредством него и съотношението талия/ханш може да се оценят и сърдечно-съдовите рискови фактори. ИТМ е близко свързан и показател за процентното съдържание на телесни мазнини, както и за общото им количество.

Причината за затлъстяването най-често е комбинация от прекомерен прием на енергия от храната, липса на физическа активност и генетична предразположеност, макар че някои случаи са причинени предимно от гени, ендокринни заболявания, лекарства или психиатрично заболяване. Доказателствата, подкрепящи мнението, че някои хора страдащи от затлъстяване ядат малко и въпреки това качват килограми поради бавен метаболизъм, са ограничени. В общия случай хората, страдащи от затлъстяване изразходват повече енергия от сла-

бите хора, защото им е необходима повече енергия за поддържане на увеличената телесна маса.

Затлъстяването се свързва с повишен риск от развитие на множество заболявания като:

Сърдечно – съдови заболявания

Ако наднорменото тегло на човек надвишава 20 кг., най-засегната е сърдечно – съдовата система. В кръвотока се получава „лош“ холестерол, който причинява атеросклероза. Кръвоносните съдове губят своята еластичност, което води до нарушение и на периферното кръвообращение.

Метаболитни нарушения

При хората с наднормено тегло най-честата заплаха е от диабет втори тип. Като цяло организъмът става по-податлив към инфекции, нарушава се обмяната на веществата, като най-уязвими са ретината, половите органи, жлезите с вътрешна секреция и бъбреците.

Чернодробни проблеми

При преяждане организма на човек се натоварва с големи количества протеини, мазнини и въглехидрати. Това, съпроводено със застоялия начин на живот води до увреждане на чер-

ния дроб (т.нар. химическа лаборатория на организма).

Заболявания на ставите

При хората със затлъстяване натоварването в ставите на краката е много по-голямо, това води и до увреждане на долната част на гръбнака. Основните съпътстващи болести при хората с наднормено тегло са: артрит, артрози, неврит, подагра и други (в някои случаи се получават и след рязко отслабване).

Обструктивна сънна апнея

Повишеното телесно тегло може значително да повиши риска от развитие на сънна апнея – състояние, при което докато пациентът спи спира да диша за няколко секунди до минута. Сънната апнея повишава риска от сърдечна недостатъчност и внезапна сърдечна смърт.

