

ДЕБЕЛИНА

Во 2016, повеќе од 1.9 милијарди возрасни ,постари од 18 години биле заведени како особи со прекумерна тежина. Од нив 650 милиони биле дебели. Со прекумерна тежина или дебели деца помали од 5 години биле проценети преку 41 милион, додека деца или адосцеленти од 5-19 години биле преку 340 милиони.

Прекумерна тежина или дебелина се дефинира како абнормална или прекумерна акумулација на маснотии која доведува до здравствени проблеми.Дебелината е еден од најголемите проблеми на модерното општество. Насекаде во светот просечната телесна тежина и дебелината се зголемуваат енорно. Главна причина за дебелината е дисбалансот помеѓу калориите што лицето ги консумира и калориите кои се трошат за производство на енергија.Оваа состојба е заради промена на навиките во исхраната и животниот стил заедно со намалената физичка активност.

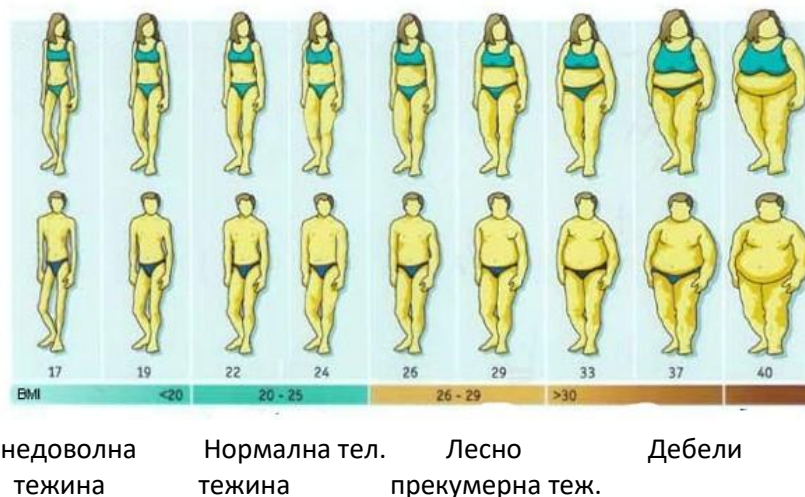
Дебелината се третира како хронична здравствена состојба која се карактеризира со прекумерно зголемување на маснотиите во организмот. Кога масите се повеќе од нормално тие се складираат во различни органи,како црниот дроб,мускулите,срцето и продуцираат хормони и супстанции кои предизвикуваат промени во функционирањето на организмот.

Дебелината кај возрасните се детерминира користејќи го Body Mass Index (BMI). Тој се пресметува од телесната тежина во килограми поделена со квадратот од неговата/нејзината висина во метри (кг/ м²).

$$\text{BMI} = \text{Тежина} / \text{Висина}^2$$

Според светската здравствена организација (WHO), возрасен се смета дека е со прекумерна тежина ако неговиот/нејзиниот BMI е еднаков или поголем од 25,а за дебел ако BMI е еднаков или поголем од 30 (Табела 1)

Табела 1. Класификација на возрасни базирана на BMI		
Класификација	BMI кг/м²	Ризик за смртност
Недоволна телесна тежина	< 18.5	Низок (но овде има ризик од појава на други патолошки состојби)
Нормална телесна тежина	18.5 – 24.9	Умерен
Прекумерна тежина	25.0 – 29.9	Малку покачен
Дебел	> 30.0	
Степен I	30.0 - 34.9	Умерено сериозен
Степен II	35.0 - 39.9	Сериозен
Степен III	> 40	Многу сериозен



Зголемување на инциденцата на дебелина е поврзана со зголемен ризик од дијабет тип 2, кардиоваскуларни заболувања, sleep апнеа и различни форми на малигнитети. На секој килограм над нормалата ризикот за дијабет тип 2 се зголемува за 9%. Понатаму, дебелината во комбинација со дијабет може да влоши други медицински состојби и да го отежни нивното менаџирање. Кога некој е дебел може да има високо ниво на холестерол и триглицериди, како и пониско ниво на "добар" (HDL) холестерол. HDL холестерол е механизам кој го штити човековиот организам од состојби како кардиоваскуларни и цереброваскуларни заболувања. Одтаму, пониско ниво на HDL, доведува до повисок ризик од коморбидитети.

Дебелината во детството е поврзана со повисок ризик од дебелина во возрасните години, предвремена смрт и различни пречки во зрелоста. Покрај овај зголемен ризик, дебелиите деца имаат потешкотии со дишењето, зголемен ризик од скршеници и висок крвен притисок, рани знаци на кардиоваскуларни заболувања, инсулинска резистенција и психолошки манифестации.

Превенција од дебелина и прекумерна тежина е изводлива ако лицето само на себе а и околината се спремни за помош. Семејството и општествената околина играат важна улога во формирање навики како здрава исхрана и физичка активност. На индивидуално ниво секој може:

- Да го намали вносот на масти и шеќери
- Да го зголеми вносот на зеленчук, овошје и житарици
- Физичка активност (60 минути дневно за деца и 150 минути за возрасни)



<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>

<https://www.medicalnewstoday.com/info/obesity>

<https://www.nhs.uk/conditions/obesity/#defining-obesity>