**СЪОБЩЕНИЕ ЗА МЕДИИТЕ**

**19 май – Европейски ден за борба със затлъстяването**

На 19 май отбелязваме Европейския ден за борба със затлъстяването. Кампанията е основана през 2009 г. от Националния форум за борба със затлъстяването във Великобритания и Белгийската асоциация на пациентите със затлъстяване.
Мисията на Европейския ден за борба със затлъстяването е да създаде по-здрава Европа, като значително намали броя на гражданите в ЕС със заболявания и преждевременна смърт, свързани с наднорменото тегло и затлъстяването. По данни на НЦОЗА в Р България 2 милиона от възрастното население е със свръх тегло, а един милион със затлъстяване.

Негативните характеристики на храненето, както и неблагоприятните тенденции в модела на хранене на населението в страната, водят до увеличаваща се честота на наднормено тегло и затлъстяване, включително и при децатa, висока заболеваемост и смъртност от хронични болести, свързани с храненето.

Във връзка с изпълнението на Проект „Европейска инициатива на СЗО за наблюдение на затлъстяването при деца” с подкрепата на СЗО, в Р България са проведени четири Национални проучвания през 2008 г., 2013 г., 2016 г. и 2019 г.

На територията на област Добрич същите са обхванали 7 учебни заведения в общините Добрич, Балчик, Каварна и Крушари. Проучванията са съпроводени с измерване на ръст, тегло, обиколка на талия и ханш на малчуганите, изследване на храненето, физическата активност, факторите на семейната и училищна среда.

Изследвани са деца в първи клас (10 момичета и 10 момчета), които към датата на изследването са навършили 7 години, но не са навършили все още 8 години.

Данните от проучванията осигуряват надеждна научна информация за тенденциите в храненето и антропометричния статус при седем годишните ученици и дават възможност да се сравнят получените резултати с тези от други европейски страни и ще бъдат база за формиране на националната и европейска политика за здравословно хранене на децата.

Затлъстяването е резултат от нарушен енергиен баланс - съотношението между енергийната стойност на храната и енергоразхода на човека. Основно условие за постигане и поддържане на здравословно телесно тегло е добрият баланс между разход на енергия при физическа активност и прием на енергия с храната.

Затлъстяването е заболяване, което се дължи на прекомерно натрупване на мастна тъкан в организма на човека.

В зависимост от степента на това натрупване, състоянието се определя като наднормено тегло или като затлъстяване.

**Затлъстяването е на второ място след тютюнопушенето, като причина за преждевременна смърт.**При около 90% от случаите затлъстяването е свързано с поведенческите фактори, по-специално с нездравословни хранителни навици и понижена двигателна активност, поради което то е предотвратимо.

**За да поддържате здравословно телесно тегло, спазвайте следните правила:**

* Приемайте храна с енергийна стойност, съответстваща на Вашия енергоразход;
* Хранете се често и умерено (разпределете храната в 3 основни приема с 2-3 междинни закуски и намалете обема на порциите);
* Увеличете консумацията на плодове и зеленчуци; редовно консумирайте варива и зърнени храни. Тези продукти са бедни на мазнини и богати на хранителни влакнини, които увеличават обема на храната и засилват усещането за ситост;
* Избягвайте пикантните подправки и солта;
* Пийте най-малко 1,5 л вода и течности дневно;
* Намалете консумацията на мазнини и алкохол, тъй като те са висококалорични;
* Ограничете консумацията на сладкарски и тестени изделия (пасти, торти, шоколадови десерти, баници и други), тъй като освен въглехидрати те съдържат и голямо количество мазнини;
* Движете се ежедневно, като ходите пеша или упражнявате леки физически упражнения.