

SVETOVÝ DEŇ OBEZITY 2022 – USTRÁŽTE OVPLYVNITEĽNÉ RIZIKOVÉ FAKTORY OBEZITY (5. časť)

Obezita je v modernom svete veľmi rozšírená, avšak netreba zabúdať na to, že jej vzniku možno účinne predchádzať.

Venujte pozornosť rizikovým faktorom, ktoré vám ako jednotlivcovi zvyšujú riziko vzniku obezity a snažte sa ich potláčať do najvyššej možnej miery. Škodlivé vplyvy sa snažte nahradiť či vyvážiť faktormi, ktoré naopak znížia riziko obezity.

Základné princípy zdravšej životosprávy možno zhrnúť do siedmych bodov:

1. **JEDZTE ZDRAVO:** Pridajte do jedálnička ovocie a zeleninu. Svetlé pečivo nahradte celozrnným. Stravujte sa aspoň 5x denne, nevynechávajte raňajky. Vymeňte bežné sladkosti za zdravšie varianty. Vyhnite sa fast foodu (rýchlemu občerstveniu). Vyhnite sa vyprážaniu. Znížte príjem soli a alkoholu.
2. **DODRŽIAVAJTE PITNÝ REŽIM:** Pitný režim dospelého človeka by mal zahŕňať približne 2-2,5 litra tekutín. Nezabudnite na správny výber nápoja, uprednostňujte čistú pitnú vodu alebo nesladený čaj. Vyhnite sa sladeným nápojom.
3. **CVIČTE:** Ak máte problém s pohybovou aktivitou ako jednotlivec, nájdite si blízkeho človeka či skupinku ľudí, s ktorou pôjde cvičenie jednoduchšie. Nájdite športové aktivity, ktoré vás bavia, skúšajte nové pohybové aktivity.
4. **OBMEDZTE ČAS PRI POČÍTAČI ALEBO TELEFÓNOCH:** Minimalizujte sedavý spôsob života.
5. **POZOR NA VPLYV REKLÁM:** Nepodliehajte vplyvu marketingu a reklám, ktoré často propagujú aj nezdravé potraviny a jedlá. Neverte zázračným či módnym riešeniam, ktoré sľubujú rýchle výsledky bez akejkoľvek námahy či zmeny.
6. **MENEJ SA STRESUJTE:** Skúste sa každý deň potešiť aspoň jednou maličkosťou. Udržiavajte kontakt s blízkymi, ktorí vám pomáhajú odbúrať stres bežných dní.
7. **DOPRAJTE SI KVALITNÝ SPÁNOK:** Doprajte si dostatok času na oddych. Dajte svojmu telu príležitosť zregenerovať sa, spracovať fyzickú a psychickú záťaž a načerpať nové sily.

O kampani: V rámci tohtoročného Svetového dňa obezity sme spustili informačnú kampaň aj prostredníctvom profilu ÚVZ SR.V období 7.3. – 11.3.2022 deň zverejníme osvetový príspevok zameraný na obezitu. Naplánované sú prehľadné informácie o obezite ako ochorení a jej vplyve na ľudský organizmus. Taktiež sa budeme venovať rýchlejšej „diagnostike“ obezity, detskej obezite či rôznym odporúčaniam, ako jej môžeme predchádzať. Sprievodné infografiky nájdete zverejnené aj na www.uvzs.sk, sú pripravené na voľné stiahnutie vo vysokej kvalite vhodnej aj na tlač v podobe plagátov.

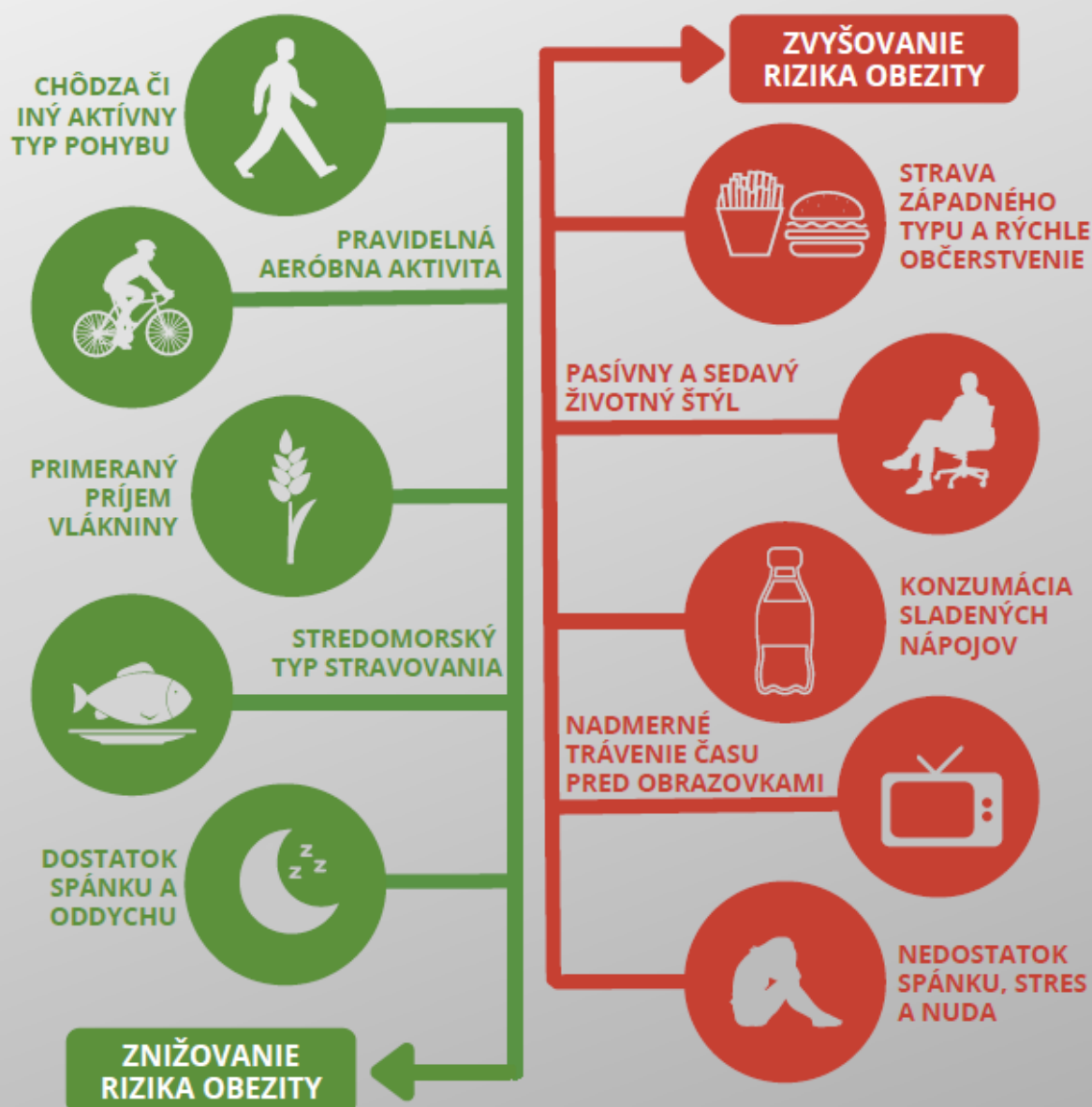
FAKTORY VPLÝVAJÚCE NA RIZIKO VZNIKU OBEZITY



ÚRAD
VEREJNÉHO
ZDRAVOTNÍCTVA
SLOVENSKEJ
REPUBLIKY

Medzi významné rizikové faktory vzniku obezity patria napríklad nedostatočná fyzická aktivita, sedavý spôsob života, nesprávne, nezdravé a nepravidelné stravovanie, nedostatočný spánok či stres.

Pri znižovaní nadbytočnej hmotnosti je vhodné začať práve úpravou životosprávy.



ZDROJ: World Cancer Research Fund, ÚVZ SR

