

CE ESTE OBEZITATEA ?ⁱ

Supragreutatea și obezitatea sunt acumulări anormale sau excesive de grăsime, ce pot afecta sănătatea dacă sunt localizate în zona intraviscerală și abdominală.ⁱⁱ

MODALITĂȚI DE DEFINIRE A OBEZITĂȚII

Indicele masei corporale (IMC)

Un raport greutate/înălțime folosit pentru clasificarea obezității la adulți. Este definit ca greutatea persoanei în kilograme împărțită la pătratul înălțimii în metri (kg/m²)^v.

Definițiile IMC ^v:



Circumferința taliei

O măsurare a taliei pentru a evalua țesutul gras abdominal și un indicator al riscului pentru sănătate asociat cu grăsimea în exces din jurul taliei.

Circumferința sănătoasă a taliei^{vi}:



Bioimpedanță

O metodă mai exactă de analiză a compoziției corpului. Analiza impedanței bioelectrice determină impedanța electrică și permite măsurarea masei grase și a masei

Definițiile procentului de grăsime în organism ^{vii}:



OBEZITATEA ÎN EUROPA



Se estimează că în Europa ⁱ 23% din femei și 20% din bărbați prezintă obezitate. ^{viii}

337,000 decese premature

cauzate de obezitate în fiecare an în Europa



Se estimează că până în 2030 **peste 50%** din populația Europei va fi obeză ^{ix}



Supragreutatea și obezitatea sunt responsabile de până la **80%** din cazurile de diabet zaharat tip 2 ^{xii}



În unele țări din Europa, până la **90%** din populație poate fi supraponderală sau obeză ^{ix}

70 miliarde euro pe an este deja costul suplimentar al obezității pentru îngrijire și pierderi de productivitate în Europa ^{xi}

BIBLIOGRAFIE

- i. World Health Organization, Factsheet no 311 <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>
- ii. Circulation Journal, American Heart Association, <http://circ.ahajournals.org/content/126/10/1301.full>
- iii. Canadian Diabetes Association <http://www.diabetes.ca/diabetes-and-you/healthy-living-resources/weight-management/avoid-circumference>
- iv. National Institutes of Health, US Department of Health & Human Services <https://consensus.nih.gov/1994/1994bioelectricalimpedancebodyfat015.html>
- v. WHO Europe <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/body-mass-index-bmi>
- vi. Grundy SM, Cleeman JJ, Daniels SR, et al. Diagnosis and management of the metabolic syndrome: an American Heart Association/National Heart, Lung, and Blood Institute Scientific Statement. Circulation. 2005;112:2735-52

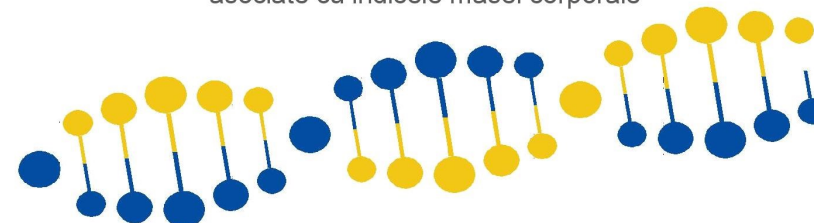
- vii. Okorodu, et al. (2010). "Diagnostic performance of body mass index to identify obesity as defined by body adiposity: a systematic review and meta-analysis". International Journal of Obesity 34: 791-799. doi:10.1038/sj.ijo.2010.05
- viii. WHO Europe <http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/obesity/data-and-statistics>
- ix. L. Webber, D. Divageva, T. Marsh et al. "The future burden of obesity-related diseases in the 53 WHO European Region countries and the impact of effective interventions: a modelling study". BMJ Open (2014) 4(7). <http://bmjopen.bmj.com/content/4/7/e006472.full>
- x. University of Cambridge (UK) <http://www.cam.ac.uk/research/news/lack-of-exercise-responsible-for-twice-as-many-deaths-as-obesity>
- xi. The University of Reading (UK), Research and Enterprise Services, European Commission Eatwell Report: http://cordis.europa.eu/result/rcn/53206_en.html
- xii. World Health Organization <http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/diabetes/data-and-statistics>

CAUZELE OBEZITĂȚII

Obezitatea este o boală, nu o alegere a unui stil de viață. Cauzele obezității pot varia de la cauze geneticeⁱ și endocrineⁱⁱ, la factori de mediuⁱⁱⁱ, cum ar fi stresul, dieta, munca sedentară și mediul obezogen^{iv}.

GENE

Genele pot provoca anumite tulburări care pot duce la obezitate. Studiile au identificat **peste 30 de gene pe 12 cromozomi** ce sunt asociate cu indicele masei corporale ^v



MUNCĂ, STIL DE VIAȚĂ ȘI URBANIZARE

Un european petrece în medie **peste 5 ore** pe zi **șezând**.^{vi}



ore

Oamenii **nu ard atât de multe calorii** când lucrează, așa cum erau obișnuiți în:

1960	2010
Bărbați 1500kcal Femei 1300kcal	Bărbați 1400kcal Femei 1200kcal

15-13% reducere

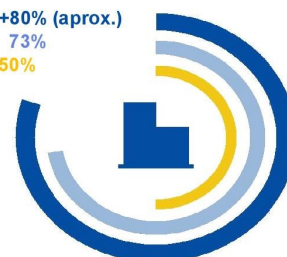


60% dintre europeni preferă să folosească **autoturismele** pentru deplasare zilnică și pentru călătorii lungi

19% dintre europeni care folosesc **transportul public** (necesitând activitate mai intensă) în mod regulat^{xiii}

Populație europeană ce trăiește în zone urbane ^{ix}

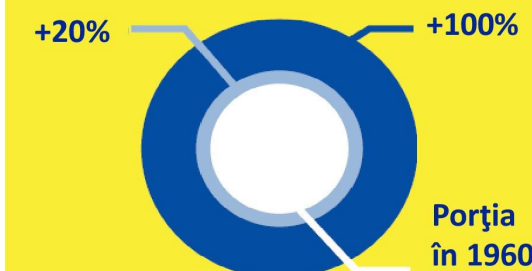
2050: +80% (aprox.)
2014 : 73%
1950: 50%



Stigmatizarea în creștere a persoanelor obeze^x

PORTII MAI MARI

Mărimea porțiilor băuturilor îndulcite cu zahăr, a produselor de cofetărie și a gustărilor a crescut între **20% și 100%** din 1960^{xi}



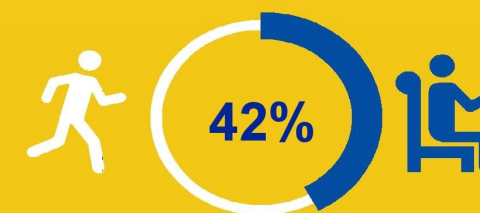
NUTRIȚIE

Dezechilibru (kcal) energetic. Locuitorii UE au un aport mai mare cu **500kcal/zi** decât acum 40 de ani^{xii}



LIPSA ACTIVITĂȚII

42% din populația UE nu face deloc exerciții fizice



e19657, doi:10.1371/journal.pone.0019657

- i. Referințe
- Genetics of obesity and the prediction of risk for health, Andrew J. Walley, Alexandra I.F. Blakemore and Philippe Froguel, 2006
- ii. Obesity and endocrine disease, Kokkoris P, Pi-Sunyer FX. 2003
- iii. World Health Organization <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>
- iv. UK Government Office for Science https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/295681/07-735-obesogenic-environments-review.pdf
- v. Harvard University, T.H. Chan School of Public Health, <http://www.hsph.harvard.edu/obesity-prevention-source/obesity-causes/genes-and-obesity/>
- vi. European Commission, Special Eurobarometer, Health and Food, 2006 http://ec.europa.eu/health/ph_publication/eb_food_en.pdf
- vii. Church TS, Thomas DM, Tudor-Locke C, Katzmarzyk PT, Earnest CP, Rodarte RQ, et al. (2011) Trends over 5 Decades in U.S. Occupation-Related Physical Activity and Their Associations with Obesity. PLoS ONE 6(5): e19657. doi:10.1371/journal.pone.0019657

- viii. European Commission, Special Eurobarometer, Health and Food, 2006 http://ec.europa.eu/health/ph_publication/eb_food_en.pdf
- ix. United Nations World Urbanisation Prospects, 2014 revision <http://esa.un.org/unpd/wup/highlights/wup2014-highlights.pdf>
- x. North American Association for the Study of Obesity (NAASO) [http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1038/oby.2008.636/full](http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1038/oby.2008.636.full)
- xi. Mathiessen J., Fagt S., Billoft-Jensen A., Beck A.M., Ovesen L. (2003) Size makes a difference. Public Health Nutrition, 6 (1), 65-72
- xii. FAO/WHO, Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation, 2003 http://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/nutrition/documents/nut_obo_prevention.pdf
- xiii. European Commission, Special Eurobarometer, Sport and Physical Activity, 2014 http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_412_en.pdf