

KORENE OBEZITY SIAHAJÚ HLBOKO



ÚRAD
VEREJNÉHO
ZDRAVOTNÍCTVA
SLOVENSKEJ
REPUBLIKY

Obezita môže mať rozličné príčiny a preto neexistuje jeden univerzálny návod na jej riešenie. Až keď pochopíme komplexné korene obezity, dokážeme podniknúť také kroky, ktoré fungujú pre našu populáciu, naše komunity a naše telá.

Pomenujme hlavné príčiny obezity a spoločnými silami ju vykoreňme.



1

BIOLÓGIA

Ľudské telo má zabudovaný mechanizmus na ochranu pred vyhladovaním - udržať si zníženú hmotnosť preň môže byť náročné

2

STRAVA

Takzvané „ultra-spracované“ potraviny, ktoré sa objavujú na celom svete, prispievajú k rýchlemu nárastu obezity

3

GENETIKA

Odhaduje sa, že pravdepodobnosť rozvoja obezity u jednotlivcov ovplyvňujú gény na 40 - 70 %

4

**DOSTUPNOSŤ
STAROSTLIVOSTI**

Bez prístupu k vyškoleným zdravotníkom väčšina ľudí trpiacich obezitou nedosiahne a dlhodobo si neudrží cieľovú hmotnosť

5

ŽIVOTNÉ UDALOSTI

Prenatálny vývoj, raná dospelosť, tehotenstvo, ochorenia, zranenia a užívané lieky môžu vplývať na nárast hmotnosti

6

MARKETING

Existuje komplexný vzťah medzi potravinovými systémami a zdravím, pričom marketing produktov má potvrdenú súvislosť s obezitou

7

DUŠEVNÉ ZDRAVIE

Nárast telesnej hmotnosti môže súvisieť s niektorými prejavmi duševných porúch alebo s nastavenou liečbou

8

SPÁNOK

Nedostatok spánku, ako aj zvýšený stres narúšajú hladiny hormónov ovplyvňujúcich hmotnosť

9

STIGMA

Významný dopad na ľudí s obezitou majú aj diskriminácia a stigma, ktorej musia čeliť