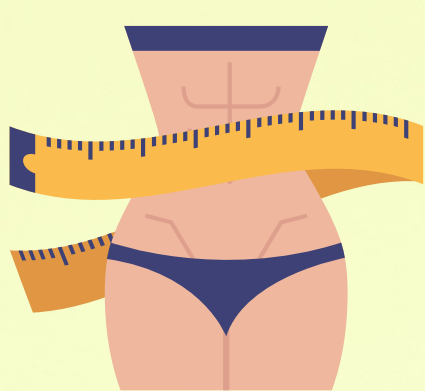


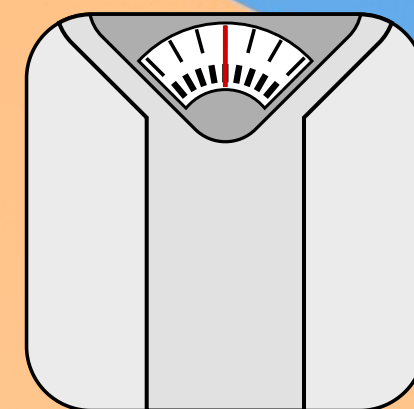


DEBLJINA

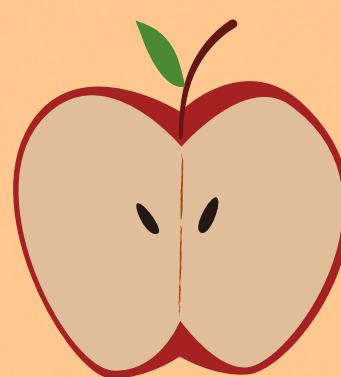
Debljina (pretilost) je ozbiljan zdravstveni problem čija se prevalencija (pobol) u posljednjem desetljeću povećala za oko 30%, što znatno pridonosi pobolijevanju kao i ukupnoj smrtnosti u populaciji



Česti su i poremećaji menstrualnog ciklusa, kao produljena krvarenja (menoragija) ili prorijeđeni ciklusi (oligomenoreja) te nemogućnost zanošenja (infertilitet) kao i pojava pojačane dlakavosti (hirsutizam)



Gotovo sve osobe s BMI većim od 30 kg/m² imaju neke od tjelesnih smetnji i/ili depresivne poremećaje, a većina tih problema u dobi od 50-60 godina zahtijeva određene medicinske postupke i primjenu lijekova.



Mehaničke posljedice debljine

- bol u leđima;
- stresna inkontinencija;
- edemi / celulitis (upala potkožnog tkiva);
- intertrigo (zajedice);
- povrede na radnom mjestu i prometu;
- dehiscijencija rana (pucanje kirurških šavova)

Metaboličke posljedice

- rezistencija na inzulin;
- dislipidemije;
- žučni kamenci;
- karcinom (dojke, debelog crijeva, prostate, maternice)
- infertilitet (nemogućnost začeća);
- šećerna bolest tip 2;
- smanjena tolerancija glukoze,
- koronarna bolest;
- hirsutizam;
- poremećaji menstrualnog ciklusa;

Promjena životnih navika, tj. smanjivanje kalorijskog unosa uz povećanje tjelesne aktivnosti, čime se povećava potrošnja energije, prvi je i jedino djelotvoran pristup u liječenju pretilosti

IZRAČUNAJ SVOJ INDEKS TJELESNE MASE

$$ITM = \text{tjelesna težina (kg)} / (\text{visina (m)})^2$$

Debljina je veliki rizični čimbenik za nastank:

dijabetesa
hipertenzije
kardiovaskularnih i
neuroloških bolesti
bolesti bubrega



KATEGORIJE TJELESNE MASE	ITM (kg / m ²)	RAZINA ZDRAVSTVENOG RIZIKA
Pothranjenost	<18,5	Niska (ali je povećana za druge zdravstvene probleme)
Poželjna tjelesna masa	18,5 – 24,9	Prosječna
Povećana tjelesna masa	25,0 – 29,9	Blago povećana
Debljina ili pretilost	≥30	POVEĆANA
Stupanj I	30,0 – 34,9	srednje povećana
Stupanj II	35,0 – 39,9	jako povećana
Stupanj III	≥40	izrazito jako povećana