



ZIUA MONDIALĂ DE COMBATERE A OBEZITĂȚII

4 MARTIE 2025

Ce este obezitatea?

Obezitatea este o creștere exagerată a greutateii corporale, cu aproximativ 25% față de greutatea normală, cauzată de acumularea unei cantități mari de grăsime în țesutul subcutanat și în jurul viscerelor. Obezitatea se instalează atunci când aportul de calorii adus zilnic organismului este mai mare decât cel consumat. Caloriile neconsumate sunt acumulate sub formă de depozite de grăsime.

Cum este măsurată obezitatea?

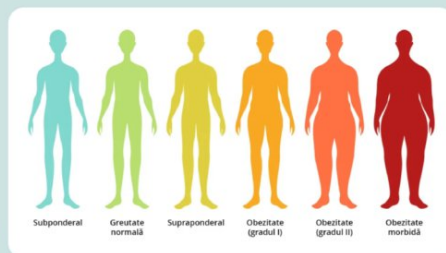
Cel mai utilizat indicator pentru evaluarea obezității este Indicele de Masă Corporală (IMC), calculat astfel:



$$\text{IMC} = \text{Greutatea (kg)} / (\text{Înălțimea} \times \text{Înălțimea}) (\text{m}^2)$$

Clasificare IMC:

- Subponderal: $<18,5$
- Greutate normală: $18,5 - 24,9$
- Supraponderal: $25 - 29,9$
- Obezitate grad I: $30 - 34,9$
- Obezitate grad II: $35 - 39,9$
- Obezitate morbidă (grad III): ≥ 40



Obezitatea nu este doar o problemă estetică, ci și o afecțiune medicală cu implicații serioase asupra sănătății.

Factori principali:

1. Alimentație nesănătoasă – Consumul excesiv de alimente bogate în calorii, grăsimi nesănătoase și zahăr.
2. Lipsa activității fizice – Sedentarismul și lipsa exercițiilor fizice contribuie la acumularea de grăsime.
3. Factori genetici – Moștenirea genetică poate influența metabolismul și predispoziția la obezitate.
4. Probleme hormonale – Tulburări ale glandei tiroide, sindromul ovarelor polichistice, rezistența la insulină.
5. Stresul și lipsa somnului – Nivelul ridicat de stres și lipsa odihnei pot duce la creșterea apetitului și la dezechilibre hormonale.
6. Consumul de alcool și fumatul – Afectează metabolismul și cresc riscul de îngrășare.



Impactul obezității asupra sănătății

Obezitatea este un factor de risc major pentru numeroase afecțiuni grave:

- ⚠️ Boli cardiovasculare – Hipertensiune arterială, infarct miocardic, ateroscleroză.
- ⚠️ Diabet de tip 2 – Obezitatea crește rezistența la insulină, favorizând apariția diabetului.
- ⚠️ Afecțiuni articulare – Obezitatea pune presiune pe articulații, provocând osteoartrită și probleme de mobilitate.
- ⚠️ Probleme respiratorii – Apnee în somn și dificultăți de respirație.
- ⚠️ Probleme psihologice – Depresie, anxietate, stimă de sine scăzută, discriminare socială.
- ⚠️ Cancer – Studiile arată că obezitatea poate crește riscul unor tipuri de cancer (colon, sân, endometru).



Prevenirea și combaterea obezității

Obezitatea poate fi prevenită și combătută prin schimbarea stilului de viață.

Adoptarea unei alimentații echilibrate

- ✓ Consumul de legume și fructe proaspete zilnic.
- ✓ Evitarea fast-food-ului și a alimentelor procesate.
- ✓ Limitarea consumului de zahăr și băuturi carbogazoase.
- ✓ Hidratarea corespunzătoare – minim 2 litri de apă pe zi.

Activitate fizică regulată

- ✓ Mers pe jos cel puțin 30 de minute pe zi.
- ✓ Exerciții fizice regulate – aerobic, alergare, înot, yoga.
- ✓ Reducerea timpului petrecut în fața ecranelor.

Menținerea unui stil de viață sănătos

- ✓ Somn de calitate – 7-9 ore pe noapte.
- ✓ Reducerea stresului prin tehnici de relaxare (meditație, hobby-uri).
- ✓ Evitarea fumatului și a consumului excesiv de alcool.

Ai grijă de sănătatea ta! Începe azi un stil de viață echilibrat!



ANSP
AGENȚIA NAȚIONALĂ
PENTRU SĂNĂTATE PUBLICĂ

