



Kovo 4-ąją minint Pasaulinę nutukimo dieną skatinama žmonės dėti visas pastangas užkirsti kelią šiai organizmo būsenai ir gydyti nutukimą.

Nutukimas – ne tik estetinė, bet ir viso organizmo problema, dažnai susijusi su daugybe gretutinių ligų, tokių kaip cukrinis diabetas, arterinė hipertenzija ir obstrukcinė miego apnėja. Šią lėtinę ir kompleksinę ligą lydi padidėjusi tam tikrų rūšių vėžio rizika. Antsvoris didina mirties riziką ir koronaviruso pandemijos metu.

Pasaulinės sveikatos organizacijos duomenimis, apie 13 proc. pasaulio gyventojų yra nutukę, jų kūno masės indeksas siekia 30 ir daugiau, ir net 39 proc. turi antsvorį. Bene labiausiai nuo nutukimo kenčia Polinezijos ir Mikronezijos, Karibų jūros regiono, Artimųjų Rytų ir Šiaurės Afrikos šalys. Jeigu anksčiau buvo manoma, kad nutukimas yra turtingųjų problema, o dabar tai – viso pasaulio problema. Nutukimas – lėtinė liga, ne grožio etalonas, turintis rimtų komplikacijų bei atsiliepiantis mūsų gyvenimo kokybei. Nors vieniems pacientams užtenka pakoreguoti mitybą, padidinti fizinį aktyvumą ir susiformuoti tinkamos sveikos gyvensenos įpročius, kad jie atsikratytų nereikalingų kilogramų, kitiems prireikia sudėtingesnio gydymo.

Negydamas nutukimo, pacientas jį tik skatina bei sudaro idealias sąlygas vystytis įvairioms rizikoms ir įsisenėti lėtinėms ligoms – tai širdies ir kraujagyslių ligos, cukrinis diabetas, raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai bei kai kurios vėžio formos, suriebėjusios kepenys, kepenų cirozė.

Netinkamas maistas – pagrindinė nutukimo priežastis. Svarbu užkirsti kelią nutukimui ir jį valdyti nuo ankstyvojo amžiaus iki brandos, pasirenkant tinkamą mitybą, fizinį aktyvumą, ir, jeigu reikia, tinkamą priežiūrą.

Nutukimas gydomas dieta, fizinio aktyvumo didinimu, psichoterapija bei vaistais, mažinančiais energijos patekimą, skatinančiais virškinimo procesą.

PSO generalinis direktorius teigia, kad norint pasiekti pasaulinius tikslus mažinant nutukimą reikia privataus sektoriaus bendradarbiavimo, nes jis turi būti atsakingas už savo gaminamų produktų poveikį sveikatai. PSO pritaria saldžiųjų gėrimų apmokestinimui, nesveikų maisto produktų reklamos vaikams ribojimui ir subsidijų sveikiems maisto produktams didinimui. Nauji diabeto gydymo būdai taip pat gali padėti kovoti su nutukimu.

Parengta pagal visuomenės sveikatos specialistų informaciją.