

Mănânc eu prea mult?



Deși consumul excesiv de mâncare este negat de majoritatea oamenilor obezi, acesta este cea mai frecventă cauză a obezității.

- De exemplu ... o ciocolată întregă acoperă tot necesarul caloric al unei femei pentru o zi!!!
- O pâine reprezintă jumătate din necesarul caloric al unui bărbat.

IMPORTANT DE REȚINUT:

- Compensați timpul petrecut într-o zi stând la birou, la calculator sau la televizor cu exerciții fizice!
- Scăderea în greutate, chiar și mică, are un efect benefic asupra sănătății!
- Pierderea a 5-10% din greutate scade tensiunea arterială și previne diabetul zaharat.
- Pierderea în greutate îmbunătățește mobilitatea fizică și încrederea în sine.

Tratamentul specific pentru OBEZITATE poate fi prescris doar de medicul specialist!

OBEZITATEA – RISC PENTRU VIAȚĂ!



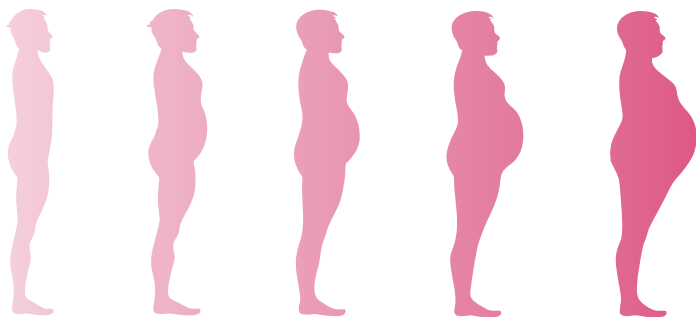
Obezitatea este termenul medical care definește acumularea în exces de grăsime corporală. De cele mai multe ori, obezitatea este privită ca o problemă estetică, în realitate ea fiind o boală cronică, care nu trebuie neglijată.

Pentru a afla cât de obez ești, trebuie să determini indicele de masă corporală (IMC) după formula de mai jos:

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

Obezitatea poate fi stabilită atunci când ai o creștere cu peste 25% a greutății normale.

IMC	Rezultat
sub 18,5	Subponderabilitate
18,5-24,9	Greutate normală
25-29,9	Supraponderabilitate
30-34,9	Obezitate de gradul I
35-39,9	Obezitate de gradul al II-lea
peste 40	Obezitate de gradul al III-lea



Se transmite obezitatea ereditar?



- Unele cercetări demonstrează că genetica joacă un rol în obezitate. Genele pot provoca anumite afecțiuni care duc la obezitate, cu toate acestea, nu toate persoanele predispuse la obezitate devin obeze.
- Deseori în familie predomină același stil de viață și aceleași obiceiuri alimentare, care se transmit prin generații și pot determina tendința de obezitate la toți membrii familiei.

Metabolismul e de vină?

Mulți oameni cred că sunt grași din cauza afecțiunilor endocrine.

- Există într-adevăr boli care pot determina obezitatea: hipotiroidismul, sindromul Cushing, depresia.
- Medicamentele antidepresive și steroizii pot duce la o creștere în greutate.