

Škola za medicinske sestre Vrapče-

5.B

# UTJECAJ DRUŠTVENIH ZBIVANJA NA PORAST DEBLJINE

Pretilost=pandemija modernog doba (danas se pretilost smatra bolešću i nažalost je u velikom porastu – već u dječjoj dobi i među adolescentima, također i u odraslih osoba.

Pretilost ima mnoge posljedice:

- kardiovaskularne bolesti
- šećerna bolest
- hiperlipidemija/povećana koncentracija kolesterola u krvi
- nastanak ateroskleroze
- opterećenje za zglobove i kralježnicu



Zašto se debljamo i kako to  
spriječiti?

- prekomjerna konzumacija hrane+manjak fizičke aktivnost = debljanje
- povećanjem fizičke aktivnosti i pravilnom prehranom može se regulirati tjelesna težina
- potrebno je znati odabrati namirnice koje su visoke nutritivne vrijednosti i koje imaju benefite za naš organizam (voće povrće,riba i nemasno meso...)