



ZIUA EUROPEANĂ ÎMPOTRIVA OBEZITĂȚII ZEIO

17.05.2014

-INFORMARE-



Ce este ZEIO?

Ziua Europeană Împotriva Obezității (ZEIO) este o zi și o campanie dedicată conștientizării acestei afecțiuni, care are loc în întreaga Europă în fiecare an, în a treia sâmbătă a lunii mai. Această zi reunește comunitățile medicale și politice cu publicul în evenimente ce au loc în întreaga Europă.



Despre ZEIO

Campania “Ziua Europeană Împotriva Obezității” (ZEIO) este o inițiativă independentă, care se derulează simultan în toate statele membre, inclusiv în România, începând din ianuarie 2010. ZEIO este prima inițiativă paneuropeană din care România face parte ca stat membru.

Inițiativa ZEIO își propune:

- informarea și educarea cetățenilor europeni despre riscurile excesului ponderal și al obezității pentru starea de sănătate și despre importanța adoptării unui stil de viață sănătos care presupune atât o alimentație echilibrată, cât și mișcare;
- sprijinirea cetățenilor europeni supraponderali și obezi să scadă în greutate pentru a-și îmbunătăți starea de sănătate.



Despre ZEIO

- Guvernele națiunilor europene, Uniunea Europeană (UE) și Organizația Mondială a Sănătății (OMS) încearcă să combată epidemia pe care o reprezintă surplusul de greutate și obezitatea în Europa.
- UE și OMS, precum și unele guverne naționale au dezvoltat „planuri de acțiune” care se concentrează, în principal, pe prevenirea excesului de greutate și a obezității, promovând dietele sănătoase și activitatea fizică. Fondatorii ZEIO consideră că acesta este un bun punct de plecare în cazul acestei epidemii.



Despre ZEIO

Totuși, prevenția nu funcționează pentru cei care deja suferă de supragreutate și obezitate. În discursul său introductiv din cadrul Conferinței de abordare a obezității din 2010, fondatorul ZEIO, Prof. David Haslam a declarat că strategia care se bazează doar pe prevenție este ca și cum *"te-ai afla în mijlocul unui incendiu și soliciți Organului Executiv al Departamentului de Sănătate și Siguranță să verifice instalațiile electrice, când de fapt ai nevoie de echipajul de pompieri."* Alături de prevenție, controlul excesului de greutate și al obezității trebuie să devină o prioritate acum.



Carta OMS solicită sprijin pentru cetățeni

În 2006 miniștrii sănătății din cadrul națiunilor europene au semnat 'Carta europeană a OMS privind contracararea obezității', care stipulează :*"Atenția trebuie, de asemenea, să continue să se concentreze asupra prevenției obezității în cazul persoanelor care sunt deja supraponderale și, astfel, la un nivel înalt de risc, precum și asupra tratării obezității. Acțiunile specifice din acest domeniu ar include: introducerea la timp a identificării și controlului excesului de greutate și al obezității în cadrul medicinei primare, instruirea specialiștilor din domeniul sănătății referitor la prevenția obezității și elaborarea ghidurilor clinice pentru examinare și tratament."*



Carta OMS solicită sprijin pentru cetățeni

- ✓ Din păcate, Strategia pentru Europa privind Alimentația, Excesul de Greutate și Obezitatea (2007), a Uniunii Europene, nu se referă la controlul sau tratamentul obezității. Fondatorii ZEIO cred că aceasta este o oportunitate omisă, pentru a ajuta acele persoane care deja suferă de exces de greutate și obezitate.
- ✓ De aceea, Parlamentul European a cerut în mod consecvent măsuri pentru a controla obezitatea în cadrul Rezoluției sale din 2007, care solicită ca obezitatea să fie recunoscută drept o boală cronică și să se confirme rolul esențial al specialiștilor din domeniul sănătății, în mod special al medicilor pediatri, farmaciștilor, nutriționiștilor.



Parlamentul European solicită sprijin pentru cetățeni

- ✓ În Rezoluția din 2008 Parlamentul European a anunțat că oamenii trebuie să aibă acces la tratament adecvat în cadrul sistemelor naționale și a solicitat Comisiei Europene să promoveze cele mai bune practici medicale, cerând studii care să compare și să evalueze eficiența diferitelor intervenții, inclusiv de cercetare psihologică.
- ✓ Fondatorii ZEIO speră ca prin eforturile continue ale deputaților Parlamentului European și ale cetățenilor europeni, guvernele Europei să dezvolte măsuri care să furnizeze persoanelor supraponderale și obeze sprijinul de care au nevoie pentru a-și controla greutatea. Având în vedere că actualmente UE deține un rol sporit în stabilirea indicațiilor și ale celei mai bune practici în domeniul Sănătății Publice, în baza Articolului 168 din Tratatul de la Lisabona, există oportunitatea de a reconcentra atenția asupra acestei epidemii și de a evidenția soluțiile posibile.



Informații pentru specialiștii din domeniul sănătății

- ✓ Supragreutatea și obezitatea sunt definite ca acumularea anormală sau excesivă a grăsimii, ceea ce poate afecta sănătatea individului.
- ✓ Indicele masei corporale (IMC) este raportul dintre greutate și înălțime și se folosește pentru clasificarea supragreutății și obezității la adult.

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



Informații pentru specialiștii din domeniul sănătății

- **Definiția OMS :**
- ✓ IMC mai mare sau egal cu 25 reprezintă supragreutate
- ✓ IMC mai mare sau egal cu 30 reprezintă obezitate

- ✓ IMC oferă cel mai util instrument de măsurare a supragreutății și obezității la adulți și este același pentru ambele sexe și pentru toate vârstele la adulți.
- ✓ Oricum, IMC este un indicator aproximativ, întrucât poate să nu corespundă aceluiași grad de obezitate la diferiți indivizi.
- ✓ În cazul copiilor, se folosesc curbele percentilice pentru a stabili prezența și gradul obezității, disponibile pe site-ul:
<http://www.cdc.gov/growthcharts>



Informații pentru specialiștii din domeniul sănătății

- ✓ Obezitatea este o **afecțiune cronică**. Urmărirea și supravegherea continue sunt necesare pentru a preveni creșterea ulterioară în greutate, monitorizarea riscului de îmbolnăvire și tratarea predispozițiilor asociate precum diabetul zaharat de tip 2, afecțiunile cardiovasculare și unele forme de cancer.
- ✓ Din luna iunie 2013 Asociația Medicală Americană a recunoscut oficial **obezitatea ca boală**, iar această decizie va duce la abordarea țintită a acestei afecțiuni la nivel internațional referitor la accesul individual la tratament, precum și la tipul de tratament aplicat.



Informații pentru specialiștii din domeniul sănătății

- ✓ Excesul de greutate este răspunzător pentru mai multe decese decât subnutriția.
- ✓ Obezitatea poate fi prevenită dacă se acționează la nivel individual, comunitar, precum și prin implicarea industriei producătoare de alimente. Astfel oamenii vor putea acționa cele două pârghii de menținere a greutății corporale, adică vor putea face alegeri alimentare mai sănătoase, iar activitatea fizică va deveni accesibilă și disponibilă.
- ✓ OMS declară că activitatea fizică are efecte benefice asupra condiției fizice și complicațiilor legate de obezitate, cum ar fi afecțiunile cardiovasculare, diabetul zaharat și unele forme de cancer. Majoritatea informațiilor sugerează că, pentru gestionarea greutății, este mai important volumul activității fizice, decât intensitatea acesteia.



Informații pentru specialiștii din domeniul sănătății

- ✓ Peste 30 milioane de copii cu supragreutate trăiesc în țările în curs de dezvoltare și 10 milioane în cele dezvoltate.
- ✓ Obezitatea la copii este o afecțiune pe termen lung, asociată cu comorbidități cum ar fi cele endocrinologice, ortopedice, psihologice, iar unele încă neidentificate. La vârsta adultă se întâlnesc deseori complicații cardiovasculare, metabolice și unele forme de cancer.
- ✓ În cazul copiilor și tinerilor atenția trebuie îndreptată mai ales asupra marketingului responsabil în ceea ce privește alimentația și asupra reducerii la maxim o oră pe zi a timpului petrecut în fața ecranului, în ceea ce privește sedentarismul.



Informații pentru specialiștii din domeniul sănătății

Bibliografie selectivă:

- 1.C. Tsigos et al. Management of Obesity in Adults: European Clinical Practice Guidelines Obesity Facts 2008;1:106–116, The European Journal of Obesity
- 2.F. Branca et al. 2007 The challenges of obesity in the WHO European region and the strategies for response
- 3.European Charter on counteracting obesity, Organizația Mondială a Sănătății, noiembrie 2006
- 4.Global Burden of Disease 2010, <http://www.thelancet.com/themed/global-burden-of-disease>
- 5.Institutul Național de Sănătate Publică și Centrul Național de Evaluare și Promovare a Stării de Sănătate București: Evaluarea morbidității cronice prin dispensarizare în colectivitățile de copii și tineri .Raport Național 2011 <http://www.insp.gov.ro/cnepss/wp-content/uploads/2010/12/Evaluarea-Morbiditatii-Cronice-2011.pdf>
- 6.Asociația Europeană împotriva Obezității -Obesity Facts & Figures: World Health Organisation Fact sheet N°311, 2014 <http://easo.org/obesity-facts-figures>