Skupaj za boljše zdravje otrok in odraslih

Preverimo ali je naša telesna teža prekomerna!

Razvoj prekomerne telesne teže je običajno dolgotrajen in skoraj neopazen. Danes se s prekomerno telesno težo srečujejo tako otroci kot odrasli. Večina ljudi začne pridobivati odvečne kilograme nekje po tridesetem letu. Kaj se zgodi, če po tridesetem letu človek vsako leto pridobi pol kilograma? Do petdesetega bo pridobil 10 kg. Običajno se ljudje zredijo več kot pol kilograma letno. Vse več je tudi mladih, ki se srečujejo s prekomerno telesno težo in debelostjo.

Kako najlažje ugotovimo, ali je naša telesna teža primerna, oziroma ali imamo prekomerno telesno težo, ali smo celo predebeli? Najpogosteje se poslužujemo **INDEKSA TELESNE MASE**, ki ga s preprostim izračunom lahko določimo sami ter **OBSEGA PASU.**

Indeks telesne mase – ITM je kazalnik, ki ga je uvedla Svetovna zdravstvena organizacija. Izračunamo ga kot razmerje med telesno maso v kg in kvadratom telesne višine v metrih. **ITM = telesna teža v kilogramih /višina x višina v metrih.** Oglejmo si primer izračuna za **odraslo** osebo, ki tehta 70 kg, njena višina pa je 1,7 m. Najprej izračunamo višino v m2 oziroma 1,7 x 1,7 = 2,89. 70/2,89= 24,2. Kaj pomeni dobljeno število 24,2? Pomeni, da ima oseba primerno telesno težo. Vrednost ITM med 18,5 in 24,9 pomeni primerno telesno težo. Prekomerno telesno maso opredeljujemo z indeksom telesne mase (ITM) med 25,0 in 29,9 kg/m2, o debelosti pa govorimo, ko je ITM nad 30,0 kg/m2. Zdravje oseb z ITM večjim od 30 je ogroženo.

Tako prekomerna telesna masa kot debelost sta pomembna dejavnika tveganja za nastanek številnih kroničnih zapletov in bolezni, kot so motena presnova maščob, ateroskleroza, druge bolezni srca in ožilja, sladkorna bolezen tip II, osteoartritis, določene vrste rakov in druge.

Pri ocenjevanju primernosti telesne teže obstajajo tudi redke izjeme. Nekaterih oseb, kljub povečani telesni teži oziroma višjemu ITM, ne opredeljujemo kot osebe s prekomerno telesno težo. To so predvsem tisti, ki se ukvarjajo s športom in imajo večjo težo na račun mišičnega tkiva. In obratno, nekatere osebe imajo primerno telesno težo, a kljub temu majhno mišično maso oziroma prevelik delež maščobnega tkiva. Za oceno primernosti telesne teže in prehranjenosti je pomembno oceniti tudi delež mišičnega in maščobnega tkiva. Danes so nam na razpolago tehtnice, ki določajo odstotek oziroma maso mišičnega in maščobnega tkiva. Meritev je možno opraviti na Zavodu za zdravstveno varstvo, v nekaterih ambulantah družinske medicine, lekarnah….

Zgoraj omenjene vrednosti ITM ne veljajo za otroke. Oceno primernosti telesne teže določi otrokov zdravnik.

> **„Najučinkovitejši način, s pomočjo katerega bomo dosegli in obdržali primerno telesno težo in postavo, je kombinacija redne telesne dejavnosti in zdravega načina prehranjevanja.“**

Obseg pasu je zelo praktičen pokazatelj prehranjenosti in razporeditve maščobnega tkiva. Določimo ga tako, da izmerimo obseg pasu v srednji točki med spodnjim robom rebrnega loka in grebenom črevnične kosti, kar predstavlja višino popka. Pri ženskah naj obseg pasu ne bi presegal 80 cm. Obseg pasu med 80 in 88 cm kaže na povečano ogroženost za razvoj bolezni srca in ožilja, sladkorne bolezni tipa 2 in nekaterih rakov. Ogroženost se močno povečuje pri obsegu pasu večjem od 88 cm. Pri moških naj obseg pasu ne bi presegal 94 cm. Obseg pasu, ki znaša več kot 95 cm, pomeni večjo ogroženost z omenjenimi boleznimi. Pri obsegu pasu nad 102 cm se ogroženost močno povečuje. Posebej zdravje ogrožajoče je kopičenje maščevja okrog pasu. Zelo nevarno je v kombinaciji s kajenjem in telesno nedejavnostjo.

Varujmo svoje zdravje z vzdrževanjem primerne telesne teže z vsakdanjo telesno dejavnostjo in zdravo prehrano.

Prim. mag. Branislava Belović, dr. med.

Renata Kutnjak Kiš, dr.med.

Nordijska hoja (Nordic Walking)

Tokrat predstavljamo nordijsko hojo. Gre za način hoje, pri kateri uporabljamo palice za nordijsko hojo. Leta 1997 so jo prvič predstavili na Finskem. Hitro se je razširila ter danes postaja vse bolj popularna. Nordijska hoja prinaša številne ugodne učinke na zdravje. Vključimo nordijsko hojo kot del naše telesne dejavnosti.

S pomočjo palic vključimo v gibanje ves organizem. Pri pravilni izvedbi nordijske hoje sodeluje večina mišic našega telesa.

"Pri izbiri ustrezne višine palic si pomagajmo s formulo: naša višina x 0.68= višina palice. Ko držimo palico s konico na tleh, mora biti roka pod pravim kotom (90 stopinj)."

Nordijska hoja krepi dihalni in srčno žilni sistem. Primerna je za ljudi vseh starosti, tako za otroke kot tudi starejše, ne glede na raven telesne pripravljenosti. Izvedljiva je preko celega leta.

Nordijska hoja je primerna za vse, ki skrbimo za vzdrževanje primerne telesne teže, še posebej pa za tiste, ki se želimo znebiti odvečnih kilogramov. Z nordijsko hojo namreč lahko v zelo kratkem času porabimo veliko kalorij (približno 350 kcal v 45 minutah). V primerjavi s hojo brez palic ali tekom, je pri nordijski hoji zmanjšana obremenitev kolkov, kolenskega in skočnega sklepa ter ledvenega dela hrbtenice.

Kaj potrebujemo pri nordijski hoji? Dobro voljo, primerne v ta namen izdelane palice in primerno obuvalo.

Nordijske hoje se je potrebno lotiti pod vodstvom vodnika nordijske hoje, ki ga zlahka najdemo v našem okolju.

Kar zadosti razlogov je, da poskusimo tudi sami.

Dr. Danijel Jurakić, prof. kineziologije

ZDRAV RECEPT

Ješprenjeva solata (za 4 osebe)

SESTAVINE:

- 15 dag ješprenja
- 2 dl kuhanega fižola
- 1 paprika
- 1 paradižnik
- 6 dag sira
- 6 dag bučnega semena
- žlička gorčice
- jabolčni kis, sol, poper, peteršilj
- 10 dag kuhanega svinjskega jezika ali puste šunke

POSTOPEK:

Ješprenj skuhamo in odcedimo. Splaknemo s hladno vodo in dobro odcedimo. Papriko, paradižnik, jezik ali šunko ter sir narežemo na kocke. Bučno seme drobno zmeljemo v mlinčku za kavo. Damo v manjšo posodo ter zmešamo s kisom, malo vode, soljo, poprom, gorčico in sesekljanim peteršiljem. Preliv dodamo solati, premešamo in mariniramo eno uro na hladnem.

Vir: Knjiga kuharskih receptov »Lahko jem« avtorice prim.mag. Branislave Belović, dr.med.

Kalorična in hranilna vrednost (na osebo):

367 kcal
21 g beljakovin
52 g ogljikovih hidratov
12 g maščob
6 g vlaknin
48 mg holesterola

ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO MEĐIMURSKE ŽUPANIJE
Ivana Gorana Kovačića 1e
40000 Čakovec
Hrvatska

ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO VARSTVO MURSKA SOBOTA
Arhitekta Novaka 2b
9000 Murska Sobota
Slovenija

KINEZIOLOŠKI FAKULTET SVEUČILIŠTA U ZAGREBU
Horvaćanski zavoj 15
10 000 Zagreb
Hrvatska