|  |  |
| --- | --- |
|  | **MINISTERUL SĂNĂTĂŢII****DIRECŢIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ A JUDEŢULUI CLUJ****Cluj-Napoca, 400158, Str. Constanţa nr. 5, etaj I;****Telefon: 0040 - 264-433645; Fax: 0040 - 264-530388;****Web : www.dspcluj.ro; E-mail : dspj.cluj@dspcluj.ro****Nr inreg. /**  |

**Către mass media locală,**

**Alăturat vă trimitem un material referitor la Ziua Europeana impotriva Obezitatii, pe care vă rugăm să-l publicaţi în ziarul Dumneavoastră sau să-l difuzaţi în emisiunile Dumneavoastră, având in vedere importanta informării populaţiei cu privire la aceasta temă.**

 Organizaţia Mondială a Sănătăţii defineşte supraponderalitatea şi obezitatea ca acumularea anormală sau în exces a grăsimii în organism, ceea ce prezintă un risc pentru sănătate.

 **Ziua Europeană Împotriva Obezității** (ZEIO) este o platformă de campanie a Asociației Europene pentru Studiul Obezității, cea mai importantă organizație europeană responsabilă de cercetarea în domeniul obezității. Cu ocazia ZEIO, comunitățile din sănătate, cele ale pacienților și cele politice își adună forțele pentru a crește gradul de informare și conștientizare în ceea ce privește obezitatea și multe aIte afecțiuni asupra cărora aceasta are impact.

 ZEIO a avut loc pentru prima dată în 2010, iar de atunci se desfășoară în fiecare an în a treia sâmbătă a lunii mai.

 Tema pentru 2019 este **Împreună Împotriva Obezității**, iar sloganul este **Să acționăm pentru un viitor mai sănătos !** Scopul campaniei este creșterea numărului de persoane informate în privința riscurilor pentru sănătate pe care le prezintă supragreutatea, a nutriției echilibrate, precum și a gradului de informare a profesioniștilor din sănătate asupra problematicii obezității și metodelor de management al pacienților cu obezitate.

 Mai multe rapoarte științifice au arătat că, în cazul în care obezitatea și supragreutatea continuă să crească în ritmul alarmant de până acum, acest fenomen va afecta mai mult de jumătate din cetățenii europeni până în anul 2030. În unele țări, procentul ar putea ajunge la 90%.

 Urmărind evoluția prevalenței obezității la adulți la noi în țară în perioada 1975-2016, se observă o tendință anuală de creștere a acesteia, de la 8,3% în 1975 la 22,5% în 2016.

 Factorii de risc pentru obezitate sunt: genetici, stilul de viaţă al familiei, dieta bogată în alimente fast-food şi băuturi hipercalorice, probleme medicale, unele medicamente, etc.

**Se recomandă** pentru prevenirea obezitatii:

Consum de alimente cu conținut caloric scăzut, dar cu densitate nutrițională mare, ca de ex. fructe, legume, cereale.

Evitarea grăsimilor saturate și limitarea dulciurilor și alcoolului. Să se consume trei mese regulate pe zi, cu puține gustări între mese.

Activitatea fizica regulată (ex. mers în ritm rapid, înot)

Verificarea regulată a greutăţii corporale.

**PREVENŢIA ESTE CHEIA INTERVENŢIEI ASUPRA OBEZITĂŢII!**

**Cu respect,**

**DIRECTOR EXECUTIV**

**Dr. MIHAI MOISESCU-GOIA**