



## ODRŽAN STRUČNI SIMPOZIJ „CROATIAN OBESITY FORUM“

**U srijedu 14. rujna u Hrvatskom liječničkom zboru održan je stručni simpozij s ciljem podizanja svijesti o ozbiljnom problemu pretilosti koji može imati brojne negativne posljedice po zdravlje.**

(U Zagrebu, 14. rujna 2016.)- Stručni simpozij „Croatian Obesity Forum“ okupio je istaknute europske i hrvatske stručnjake s područja medicine, javnog zdravstva, nutricionizma i kineziologije. Stručni simpozij „Croatian Obesity Forum“ imao je za cilj podizanje svijesti o gorućem problemu pretilosti u djece u Hrvatskoj. Hrvatski liječnički zbor, dobrovoljna strukovna udruga s tradicijom dugom 170 godina, pokrenuo je javnozdravstveni (EPODE) program, PETICA-igrom do zdravlja, koji se temelji na edukaciji o važnosti pravilne prehrane i tjelesne aktivnosti u djece školske dobi u Zagrebu, u svrhu prevencije pretilosti. „Različitim javnozdravstvenim aktivnostima, vezanim uz važnost prehrane i redovite tjelesne aktivnosti, nastojimo oblikovati zdravije cjeloživotne navike više od 5000 sudionika programa, i time pridonijeti stvaranju zdravije zajednice.“ izjavio je predsjednik Hrvatskog liječničkog zbora prof. dr. sc. Željko Krznarić.

Podaci European Health Report-a 2015, navode da su prekomjerna tjelesna masa i pretilost jedni od tri glavna čimbenika preuranjene smrti u Europi. Povrh toga, stručnjaci upozoravaju kako će do 2030. godine većina odraslih osoba imati prekomjernu tjelesnu masu ili pretilost, a statistički podaci ukazuju na jednako alarmantno stanje i u dječjoj populaciji. Tijekom predavanja dr.sc. Ivane Pavić Šimetin predstavljeni su rezultati studije *Ponašanje u vezi sa zdravljem djece školske dobi*, Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo, koji pokazuju da 33% dječaka i 20% djevojčica ima prekomjernu tjelesnu masu ili je pretilo u dobi od jedanaest godina. Nadalje, samo 58% dječaka i 60% djevojčica doručkuje svakog radnog dana, 45% dječaka i 46% djevojčica konzumira voće najmanje jednom dnevno i tek se 39% dječaka i 26% djevojčica bavi umjerenom do intenzivnom tjelesnom aktivnošću, najmanje 60 minuta tijekom dana. Činjenica koja dodatno zabrinjava jest da, s porastom dobi djece, prehrambene i životne navike postaju sve lošije.

Na skupu je govorio i ugledni pariški pedijatar i endokrinolog, dr. Jean-Michel Borys, začetnik EPODE metodologije, na kojoj se temelji više od 40 različitih programa razvijenih diljem svijeta, uključujući i program PETICA-igrom do zdravlja. Zanimljivim prikazom razvoja EPODE programa s godinama, iskustava u prevenciji pretilosti u svijetu te njihovih rezultata, kao i korisnih savjeta iz prakse, dr. Jean-Michel Borys, ukazao je na važnost uključivanja brojnih dionika, sektora i znanstvenih disciplina odnosno cijele zajednice u aktivnostima za suzbijanje pretilosti.

### PROGRAM PREVENCIJE PRETILOSTI DJECE ŠKOLSKE DOBI

Hrvatski liječnički zbor · Šubićeva 9 · HR-10 000 Zagreb · Tel. +385 (0)1 46 93 300 · Fax: +385 (0)1 46 55 066

OIB: 60192951611 · Žiro račun kod Zagrebačke banke d. d. · SWIFT: ZABAHR2X · IBAN: HR7423600001101214818 · PNB: 268-120



Projekt PETICA - igrom do zdravlja dio je EPODE međunarodne mreže (EIN) programa čiji je cilj smanjenje stope pretilosti u djece školske dobi diljem svijeta.

petica@hlz.hr  
www.petica.hr



Doc.dr.sc. Darija Vranešić Bender, znanstvena koordinatorica programa PETICA - igrom do zdravlja, ističe kako je evaluacija projekta koji je ušao u svoju treću godinu provođenja pokazala sustavni porast znanja i promjene stavova kod djece i roditelja uključenih u projekt. Edukacija djece provodi se u sklopu nastave u nižim razredima 15 zagrebačkih osnovnih škola, a roditelji su uključeni putem različitih kampanja i društvenih mreža tijekom školske godine.

Je li doista moguće zaustaviti pandemiju pretilost i na koji način nastojao je odgovoriti prof. dr. sc. Koršić tijekom svog izlaganja. Istaknuo je kako je debljina bolest civilizacije te zaključio: "Uvjeren sam da je najvažniji čimbenik debljanja okoliš. Na okoliš možemo djelovati pa to daje nadu da se pandemija debljine (pretilosti) može zaustaviti. Više nema vremena, treba djelovati odmah!"

Dodatan razlog zašto treba djelovati odmah, istaknula je prim. dr. sc. Vesna Herceg-Čavrak, voditeljica odjela za pedijatrijsku kardiologiju Klinike za dječje bolesti Zagreb, koja je pokazala poražavajuće primjere iz svakodnevne kliničke prakse. Iskustva iz Klinike za dječje bolesti Zagreb govore u prilog tomu kako se komplikacije debljine danas susreću i u djece. Pretilost povećava rizik od razvoja drugih kroničnih nezaraznih bolesti poput dijabetesa tipa 2, mišićno-koštanih bolesti te različitih zloćudnih bolesti. Istraživanja pokazuju da 60% pretile djece postaju pretile odrasle osobe. Liječenje pretilosti dugotrajan je i težak proces radi čega je ključno prevenirati razvoj ove ozbiljne bolesti.

Kako bismo prevenirali razvoj pretilosti, a time i razvoj brojnih kroničnih nezaraznih bolesti, osim pravilne prehrane, jednako važnu ulogu ima i redovita tjelesna aktivnost u svakodnevnom životu. Djeca bi trebala biti barem 60 minuta tjelesno aktivna tijekom dana, a sve više od toga smatra se još boljim ponašanjem. Na taj način je doc. dr. sc. Sorić s Kineziološkog Fakulteta Sveučilišta u Zagrebu opisao koja je preporučena „doza i način uzimanja“ tjelesne aktivnosti.

Stručni simpozij „Croatian Obesity Foruma“ završen je zaključkom kako je za prevenciju pretilosti ključno provoditi brojne edukativne javnozdravstvene aktivnosti. Uspješna prevencija može se ostvariti jedino kontinuiranim i ustrajnim aktivnostima, na lokalnoj i državnoj razini, koje će osigurati implementaciju svih strategija, akcijskih planova i programa namijenjenih suzbijanju pretilosti u Hrvatskoj.

Za više informacija obratite se:

Sari Cobal, mag. nutr., voditeljica programa PETICA-igrom do zdravlja

#### PROGRAM PREVENCIJE PRETILOSTI DJECE ŠKOLSKE DOBI

Hrvatski liječnički zbor · Šubićeva 9 · HR-10 000 Zagreb · Tel. +385 (0)1 46 93 300 · Fax: +385 (0)1 46 55 066

OIB: 60192951611 · Žiro račun kod Zagrebačke banke d. d. · SWIFT: ZABAHR2X · IBAN: HR7423600001101214818 · PNB: 268-120



Projekt PETICA - igrom do zdravlja dio je EPODE međunarodne mreže (EIN) programa čiji je cilj smanjenje stope pretilosti u djece školske dobi diljem svijeta.

petica@hlz.hr  
www.petica.hr