

# Učestalost pretilosti i dijabetesa tipa 2 u djece do 2025. godine

Endokrinološke komplikacije koje se najčešće javljaju su inzulinska rezistencija i dijabetes tipa 2, za koje se pretilost smatra značajnim čimbenikom rizika

Prema najnovijim istraživanjima, ako se nastave trendovi iz 2010. godine, do 2025. godine svaka peta odrasla osoba bit će pretila. Podaci također jasno upućuju na to kako pretilost nije samo problem odrasle populacije. Prekomjernu tjelesnu masu imat će 268 milijuna djece, a 91 milijun bit će pretilo.

U pretilu djece uočava se niz endokrinoloških i metaboličkih poremećaja koji rezultiraju razvojem kroničnih nezaraznih bolesti. Upravo te bolesti javljaju se sve češće u dječjoj i adolescentskoj dobi. Endokrinološke komplikacije koje se najčešće javljaju su inzulinska rezistencija i dijabetes tipa 2, za koje se pretilost smatra značajnim čimbenikom rizika. Do 2025. godine predviđa se da će 12 milijuna djece s prekomjernom tjelesnom masom ili pretilošću imati oslabljenu toleranciju glukoze, a četiri milijuna djece dijabetes tipa 2. Povrh toga, pretilost pridonosi i smanjenom očekivanom trajanju života zbog povećana rizika od razvoja drugih popratnih bolesti.

Kako bismo učinkovito spriječili porast oboljelih od pretilosti i dijabetesa tipa 2, potrebno je započeti s preventivnim aktivnostima u najranijoj dobi, ali i uključiti cijelu zajednicu. Ključnu ulogu pritom ima podizanje svijesti i edukacija o važnosti pravilne prehrane i tjelesne aktivnosti za zdravlje. Osvješćivanje zajednice dugotrajn je proces, no edukacijom o pravilnim prehranbenim izborima i aktivnijom načinu života pridonosi se prevenciji bolesti srca i krvnih žila, dijabetesa tipa 2, različitih malignih oboljenja te drugih bolesti. Javnozdravstveni program Hrvatskog liječničkog zbora, **PETICA – igrom do zdravlja**, učenike u dobi od osam do deset godina i njihove roditelje educira o važnosti zdravih životnih navika. Kroz predavanja i zabavne radionice, ali i različite kampanje, program pridonosi promjeni njihovih stavova, znanja i navika. Kontinuiranim djelovanjem tijekom tri godine, PETICA – igrom do zdravlja uključila je gotovo 5500 učenika, roditelja, učitelja i stručnjaka s ciljem stvaranja zajednice sa zdravijim životnim navikama, a time i smanjenim rizikom od razvoja kroničnih nezaraznih bolesti.

## SVAKA PETA

odrasla osoba bit će pretila do 2025. godine



Do 2025. godine bit će:

**268 MILIJUNA DJECE**

s prekomjernom tjelesnom masom

**91 MILIJUN DJECE**  
bit će pretilo

Povećanjem tjelesne mase za **1 kg** raste rizik od razvoja šećerne bolesti za **7,3%**



Do 2025. godine uz pretilost bit će razvijene i druge popratne bolesti:



**12 milijuna djece** imat će oslabljenu toleranciju glukoze



**27 milijuna djece** imat će hipertenziju



**4 milijuna djece** imat će dijabetes tipa 2



**38 milijuna djece** imat će masnu jetru

Jednostavni koraci ka zdravijoj budućnosti:



**Umjerena, uravnotežena i raznovrsna prehrana** od malih nogu



**Ograničiti hranu bogatu** jednostavnim šećerima, zasićenim i trans mastima i solju te je zamijeniti zdravijim izborima



**Redovita tjelesna aktivnost** u kojoj uživamo svakodnevno



**Edukacija o važnosti pravilne prehrane i tjelesne aktivnosti** po zdravlje



**Kvalitetno vrijeme** provedeno s najbližima kakio bismo bili zdravi i sretni