

# KOLESARSKA KONFERENCA 2023

vsi na isti poti



## 2. nacionalna kolesarska konferenca

12. – 13. junij 2023, Celje, Slovenija



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA OKOLJE,  
PODNEBJE IN ENERGIJO



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



MESTNA  
OBČINA  
CELJE



EVROPSKA UNIJA  
KOHEZIJSKI SKLAD  
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

# KLESARSKA KONFERENCA 2023

vsi na isti poti

# Debelost- rak rana sodobne družbe

**Tjaša Knific**

Nacionalni inštitut za javno zdravje





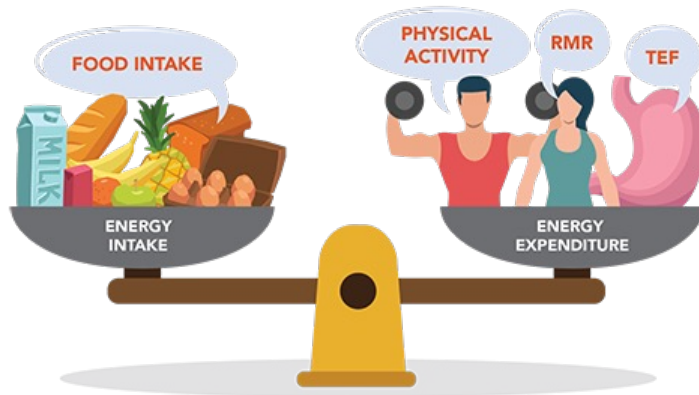
# Ozadje problema

**Debelost = prekomerno kopičenje maščobnega tkiva**

energijski vnos > porabe energije

hrana in pijača

bazalni metabolizem, gibanje, termični učinek hrane  
(presnovni procesi)





**Debelost je kronična presnovna motnja**, ki tako kot druge kronične bolezni potrebuje dolgotrajno obravnavo.

**Dejavniki**, ki vplivajo na nastanek debelosti:

- Kronično prekomeren vnos hrane (najpomembnejši !)
- Vloga genov
- *Nezdravo gibalno vedenje: sedentaren način življenja, pomanjkanje gibanja in spanja*
- Dejavniki okolja (debelilno okolje)
- Debelost pri starših
- Socialni dejavniki, psihološki dejavniki
- Teža ob rojstvu
- Drugi dejavniki tveganja- vnos fruktoze (> 50 g/dan; kar 74% živil ima dodan sladkor)





“OBESITY knows no borders. The countries in our Region are incredibly diverse, but every one is challenged to some degree. By creating environments that are more enabling, promoting investment and innovation in health, and developing strong and resilient health systems, **we can change the trajectory of obesity** in the Region.

Dr Hans Henri P. Kluge,  
WHO Regional Director for Europe

WHO European Regional Obesity Report 2022

## WHO EUROPEAN REGIONAL OBESITY REPORT 2022



WHO obesity report



- Breme debelosti **< 1,2 milijona smrti letno / 13 % vseh smrti v EU** (WHO, 2022).
- Debelost **največ prispeva k invalidnosti** v evropski regiji SZO, trendi napovedujejo, da bo v nekaterih državah debelost prehitela druge dejavnike tveganja in postala največji dejavnik tveganja za razvoj raka.

# Zdravstveno breme debelosti



## Kronične bolezni dihal

- KOPB
- obstruktivna apneja
- astma

## Nealkoholna zamaščenost jeter

## Kronična ledvična bolezen

## Mišično skeletni zapleti

- bolečina v križu
- osteoartrza
- stres urinska inkontinenca

## Težave v duševnem zdravju

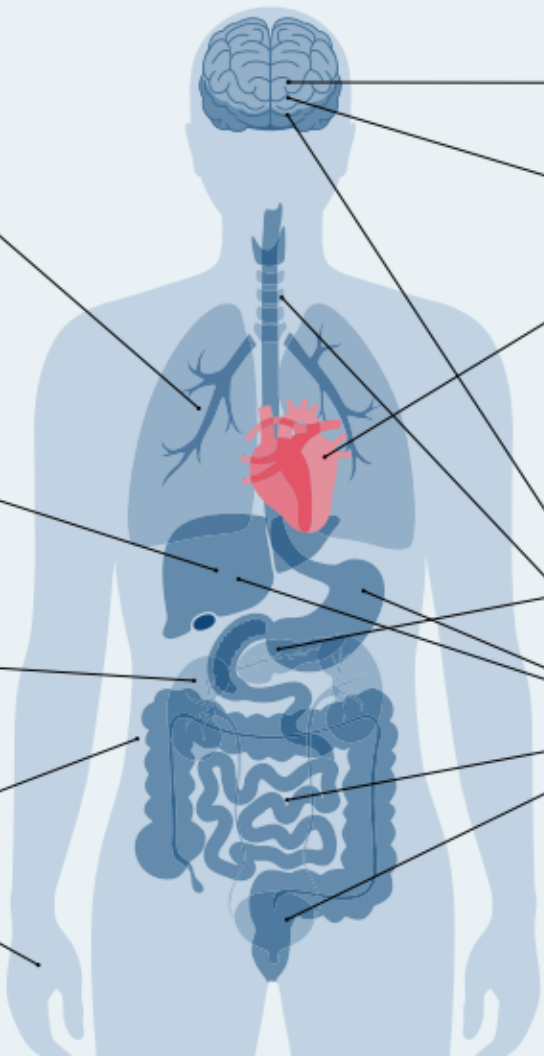
## Srčno žilne bolezni

- srčna kap
- ishemična bolezen srca
- srčno popuščanje
- dislipidemije
- zvišan krvni tlak

## Diabetes tipa 2

## Rak

- dojk, debelega črevesa, srca, jeter, ledvic, meningioma, maternice, jajčnikov...





# Epidemiologija debelosti-mladostniki

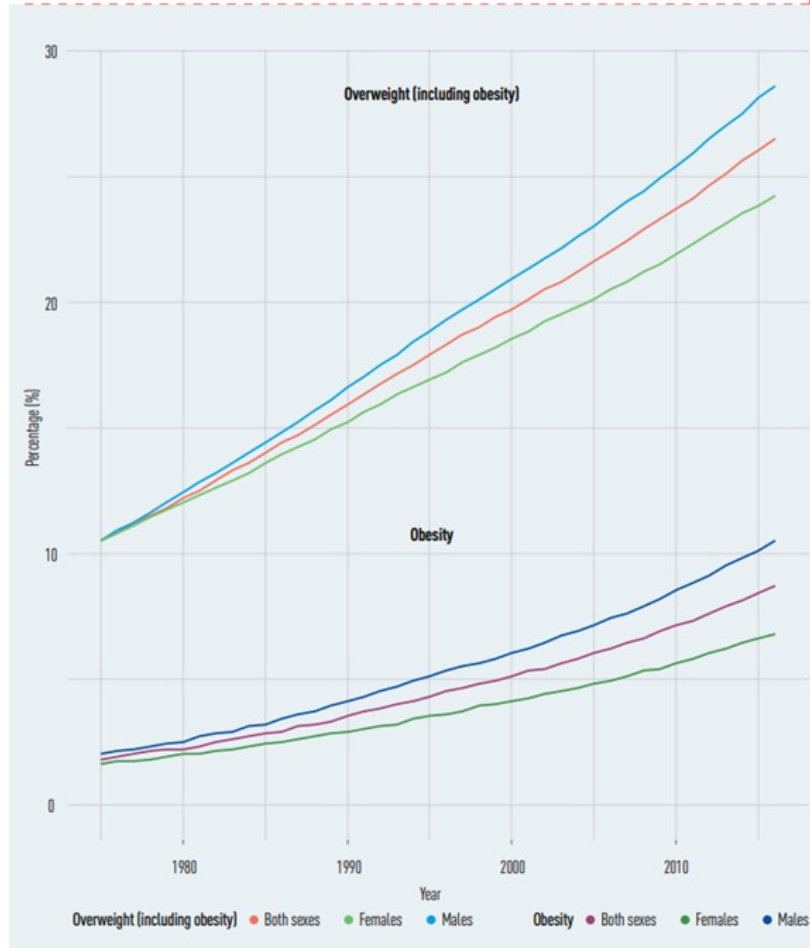
Tabela 1: Delež mladostnikov (15 let), ki so glede na indeks telesne mase prekomerno hranjeni in debeli, Zdravstveni statistični letopis, 2022



Leto			%
			SKUPAJ
2002	18,7	11,1	14,4
2006	20,8	11,2	15,9
2010	23,5	14,2	18,3
2014	21,2	13,8	17,4
2018	22,7	13,9	17,6

© NIJZ

Prevalence of overweight and obesity among children and adolescents aged 5–19 years in the WHO European Region, by sex (1975–2016)



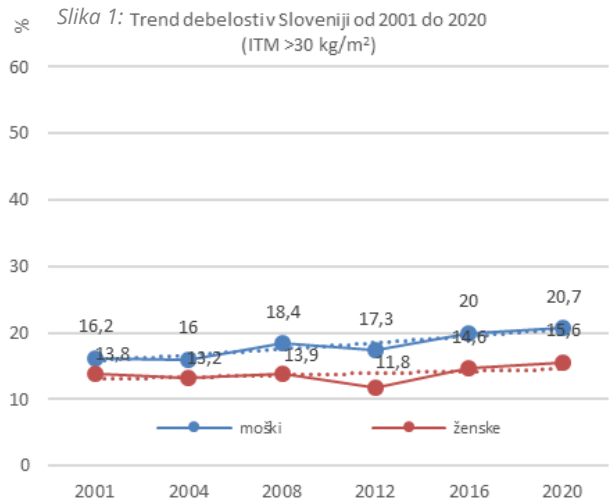
Vir: WHO, 2022



# Epidemiologija debelosti- odrasli

Tabela 2: Delež prebivalcev (25–74 let) in odmik glede na indeks telesne mase, Zdravstveni statistični letopis, 2022

	Normalna hranjenost <sup>1)</sup>				Čezmerna hranjenost <sup>2)</sup>				Debelost <sup>3)</sup>				
	2008	2012	2016	2020	2008	2012	2016	2020	2008	2012	2016	odmik 2020/2016	2020
<b>Spol</b>													
Moški	32,2	32,3	30,1	30,1	49,3	46,6	49,4	48,3	18,5	21,1	20,5	+1,0	21,5
Zenske	49,9	54,3	53,6	53,0	34,5	30,3	30,0	29,6	15,6	15,4	16,4	+1,0	17,4
<b>SKUPAJ</b>	<b>40,9</b>	<b>43,1</b>	<b>41,6</b>	<b>41,3</b>	<b>42,0</b>	<b>38,6</b>	<b>39,9</b>	<b>39,2</b>	<b>17,1</b>	<b>18,3</b>	<b>18,5</b>	<b>+1,0</b>	<b>19,5</b>



Vir: CINDI 2001-2020, 25–64 let.

ČEZMERNNA HRANJENOST (ITM = 25–30)

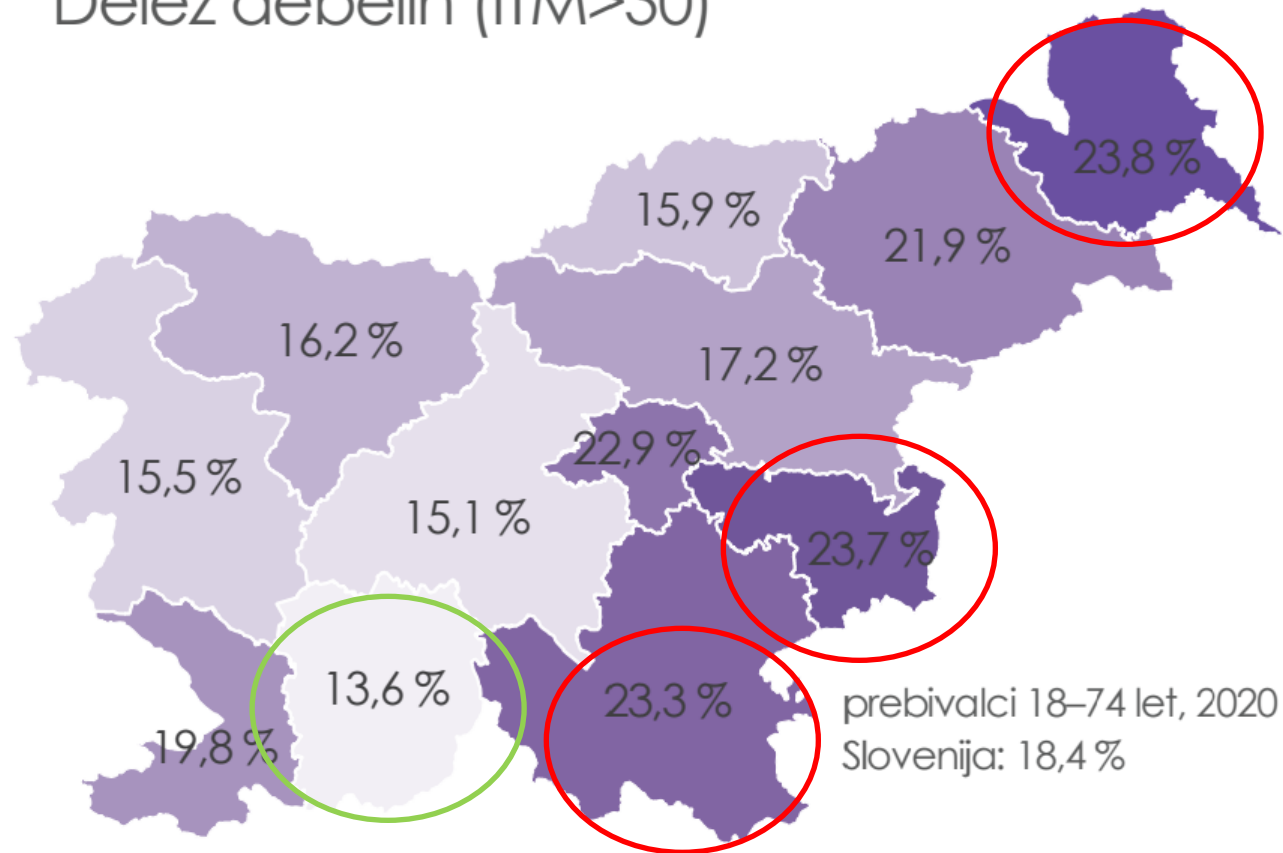


DEBELOST (ITM > 30)





## Delež debelih (ITM>30)



Vir: CINDI 2020, 18–74 let



# Zdravo gibalno vedenje

“Če bi lahko vsakemu posamezniku zagotovili pravo količino hrane in vadbe, ne premalo in ne preveč, bi našli najvarnejšo pot do zdravja.”

(Hipokrat ~ 450 pr. n. št.)

**NIJZ** Nacionalni inštitut  
za javno zdravje



## Naj šteje cel dan!



## NAJ ŠTEJE CEL DAN / DNEVNO GIBALNO VEDENJE SLOVENCEV (18-74 let).



### TELESNA DEJAVNOST

**80 %** dosega minimalno količino telesne dejavnosti

Minimalna količina telesne dejavnosti, prinaša znatne koristi za zdravje.



### SEDENTARNO VEDENJE

Slovenci v povprečju sedijo

**5 h** / med tednom

**4 h** / med vikendom



### SPANJE

**65 %** odraslih med tednom spi največ 7 ur/dan

Ne dosegajo priporočil o dolžini spanja za njihovo starost.



# Naj štejeje cel dan!



## VEČ SE GIBAJTE

Za ohranjanje in krepitev zdravja izkoristite vsako priložnost za gibanje.

Bodite redno telesno dejavni. V svoj vsakdan vključite različne intenzivnosti in oblike gibanja, vključno z vajami za mišično moč.

Upoštevajte smernice za telesno dejavnost in sedeče vedenje odraslih.



## SKRAJŠAJTE ČAS SEDENJA IN MIROVANJA

Omejite količino časa, ki ga preživite sede. Nadomestite ga z več telesne dejavnosti, katerekoli intenzivnosti ter redno prekinajte sedenje.

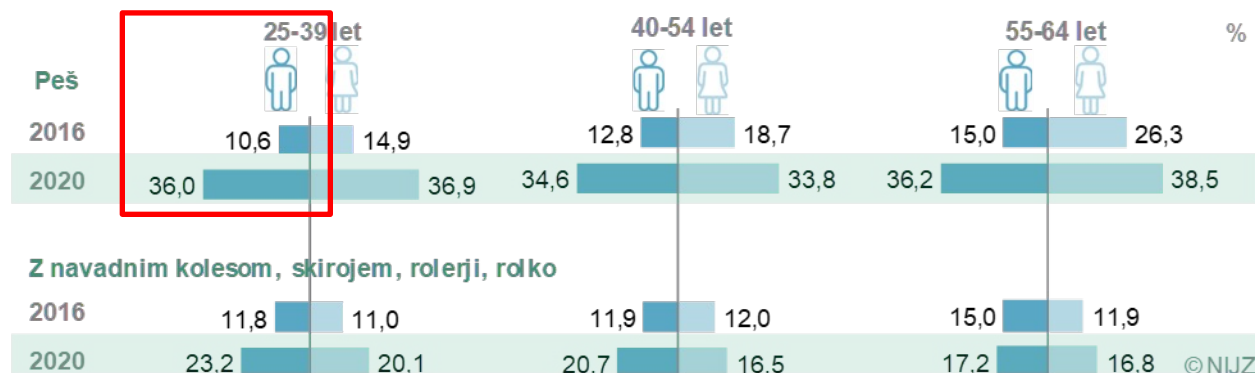


## POSKRBITE ZA UREJEN SPANEC

Poskrbite, da bo vaše spanje urejeno vsako noč (vsak dan ob približno istem času z zadostnim številom ur kakovostnega spanja).

Upoštevajte priporočila za zdravo spanje odraslih.

# Aktivni transport- aktivna Slovenija

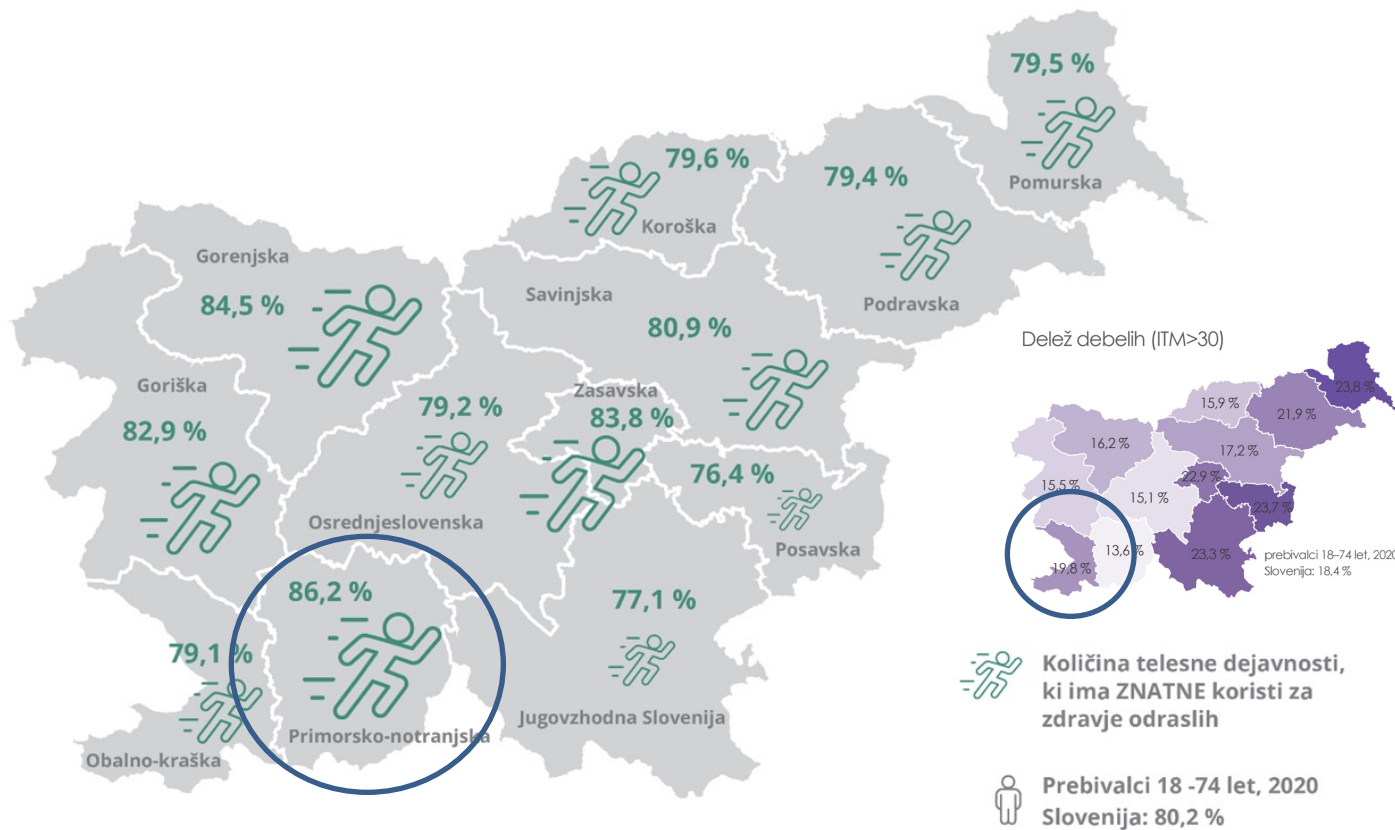


Slovenci še vedno pogosteje uporabljamo pasivne, motorizirane oblike transporta.



# Aktivni transport-aktivna Slovenija ?

LESARSKA  
KONFERENCA



Vsak gib šteje.  
Bodimo aktivni.  
Vsakdo.  
Vsepovsod.  
Vsak dan.



BUT WAIT  
**THERE'S  
MORE!!**

# Medresorsko sodelovanje

REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

## DÖBER TEK Slovenija

Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025



# Medresorsko sodelovanje- ukrepi za zagotavljanje trajnostne mobilnosti



Vir: Reuters





# Kontakt

Tjaša Knific

Nacionalni inštitut za javno zdravje

[www.nijz.si](http://www.nijz.si) ; [www.skupjazazdravje.si](http://www.skupjazazdravje.si)

Email: [Tjasa.Knific@nijz.si](mailto:Tjasa.Knific@nijz.si)



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA OKOLJE,  
PODNEBJE IN ENERGIJO



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



MESTNA  
OBČINA  
CELJE



EVROPSKA UNIJA  
KOHEZIJSKI SKLAD  
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

