

Obezitatea



Ce este obezitatea și care sunt cauzele ei?

Obezitatea este o afecțiune complexă în care organismul acumulează excesiv grăsime, afectând sănătatea și calitatea vieții. Ea este influențată de multiple cauze: genetice, metabolice, comportamentale, de mediu.

Obezitatea apare atunci când o persoană mănâncă mai mult decât reușește corpul său să consume prin activitățile zilnice. Dacă acest lucru se întâmplă frecvent și pentru perioade lungi de timp, apare creșterea în greutate. Îngrășarea poate să apară din mai multe motive, nu doar din cauza mâncării. Organismul uman este complicat și există mulți factori diferiți care pot influența acumularea de grăsime.

Obezitatea nu apare dintr-o singură cauză

De cele mai multe ori, se formează în timp, printr-o combinație de factori legați de stilul de viață, moștenirea genetică și obiceiurile zilnice

O persoană este mai expusă riscului de a se confrunta cu obezitatea dacă:

- **Are rude apropiate cu obezitate (părinți sau bunici)** – moștenirea genetică poate influența metabolismul și tendința de a acumula kilograme în plus

- **Face prea puțină mișcare sau duce un stil de viață sedentar** – lipsa activității fizice reduce consumul de energie și favorizează acumularea de grăsimi
- **Consumă frecvent alimente bogate în calorii** – mâncarea procesată, fast-food-ul sau băuturile dulci adaugă calorii în plus fără a aduce nutrienți esențiali
- **Doarme mai puțin de 6 ore pe noapte** – somnul insuficient influențează hormonii foamei și poate duce la poftă crescută de alimente nesănătoase
- **Se confruntă des cu stres, griji sau dezechilibre emoționale** – în astfel de perioade, e mai ușor să se apeleze la mâncare pentru confortul psihic, chiar și atunci când nu există senzație de foame

Este important de știut că pentru ca o persoană să fie la risc, nu este obligatoriu să aibă toți acești factori
Uneori, chiar și unul singur – dacă este prezent constant – poate influența greutatea corporală

90% dintre copiii cu vârsta de până la 3 ani care au obezitate, vor avea obezitate și în adolescență
Cea mai rapidă acumulare în greutate la copii, s-a dovedit a fi între vârsta de 2 până la 6 ani

Cum știm dacă o persoană are obezitate?

Se stabilește dacă o persoană are obezitate în funcție de indicele de masă corporală (IMC), calculat astfel: greutatea (în kilograme) împărțită la valoarea înălțimii (exprimată în metri) ridicată la pătrat

Valorile IMC au următoarele semnificații:

				
20 - <25 kg/m ²	25 - <30 kg/m ²	30 - <35 kg/m ²	35 - <40 kg/m ²	≥ 40 kg/m ²
GREUTATE NORMALĂ	SUPRAPONDERE	OBEZITATE CLASA I	OBEZITATE CLASA a II-a	OBEZITATE CLASA a III-a (SEVERĂ)

Exemplu de calcul al indicelui de masă corporală (IMC):

Înălțime = 1,62 m

Greutate = 70 kg

Calcul:

$$\text{IMC} = \frac{\text{Greutate (kg)}}{\text{Înălțime (m)} \times \text{Înălțime (m)}} = \frac{70}{1,62 \times 1,62} = \frac{70}{2,6244} = 26,67$$

Conform tabelului de mai sus, rezultatul ($IMC = 26,67$) indică faptul că această persoană se află în categoria „**persoană cu suprapondere**” (IMC între 25 și $<30 \text{ kg/m}^2$).



2 din 3 persoane cu IMC mare decedază prin boli cardiovasculare

Un alt parametru important este **circumferința abdominală**. La ora actuală, ghidurile pentru prevenirea bolilor cardiovasculare recomandă ca în cazul unei circumferințe de peste 94 cm la bărbați sau peste 80 cm la femei, persoana să nu crească în greutate, iar în cazul în care circumferința abdominală este de peste 102 cm la bărbați și peste 88 cm la femei, persoanele respective trebuie să slăbească.

De ce este importantă circumferința abdominală?

Țesutul adipos (grăsimea) din organism este de mai multe tipuri și se găsește în diferite zone în corp. Există diverse metode prin care se poate afla distribuția țesutului adipos în organism, precum și proporția de țesut adipos în compoziția generală a organismului. Acest lucru este important, deoarece acumularea unei cantități crescute de grăsime în jurul organelor (așa-numita ”grăsime viscerală”) este cauza pentru afectarea funcției organelor și astfel apariția diverselor boli, în special bolile cardiovasculare.

Persoanele cu circumferința abdominală mare (cu grăsime viscerală multă) au risc mai mare de a face hipertensiune

Care sunt efectele obezității?

Obezitatea netratată crește riscul unor boli grave și afectează calitatea vieții:

- **Boala cardiovasculară:** excesul de greutate solicită mult mai mult inima și crește riscul de a avea hipertensiune arterială și de a face un infarct miocardic
- **Diabetul zaharat tip 2:** obezitatea favorizează rezistența la insulină și apariția diabetului zaharat
- **Probleme respiratorii:** poate să apară apneea în somn (oprirea respirației pentru scurte perioade în timpul somnului)
- **Afecțiuni articulare și musculare:** excesul ponderal afectează articulațiile și poate duce la artrită și dureri cronice
- **Depresie și anxietate:** persoanele cu obezitate se confruntă deseori cu discriminare, ceea ce poate afecta stima de sine și sănătatea mentală
- **Unele forme de cancer (cancer de sân, cancer de endometru, cancer de colon)**

Persoanele cu obezitate au risc de a face diabet zaharat de 3 ori mai mare decât persoanele cu greutate normală

Este important să rețineți:

Obezitatea poate fi prevenită!

Obezitatea poate fi tratată!

Acest material educational este avizat de ANMMDR(50019E/22.07.2025).

ROCRM_FA- 11487794_08.2025

Copyright© 2025, Novartis Pharma Services Romania SRL