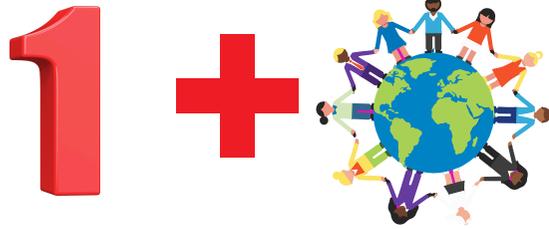


ΤΟΜΕΑΣ ΥΓΕΙΑΣ



Περισσότερο από ένα
δισεκατομμύριο
άνθρωποι ζουν με
παχυσαρκία σήμερα.



Εκατομμύρια παιδιά
παγκοσμίως, αναμένεται
να ζουν με παχυσαρκία
στην επόμενη 10ετία.



Περισσότερο από το μισό
του παγκόσμιου πληθυσμού
θα είναι υπέρβαρο ή θα ζει
με παχυσαρκία, με τα
σημερινά δεδομένα.

Μέχρι το 2035, υπολογίζεται ότι
4 δισεκατομμύρια άνθρωποι θα
ζουν με παχυσαρκία.

Το παρόν είναι καθοριστικό!



Η πρόληψη, η δημιουργία
υποστηρικτικού περιβάλλοντος,
η παροχή ποιοτικής φροντίδας,
μπορούν να εξασφαλίσουν
ένα πιο υγιές μέλλον για όλους!

**Υπηρεσίες
Πρωτοβάθμιας
Φροντίδας Υγείας ΕΕΣ**

Εκπαιδευτικοί Υγειονομικοί Σταθμοί
Αθηνών, Καλλιθέας, Άνω Λιοσίων
"Νοσηλεία στο Σπίτι"
Κινητή Ομάδα Υγείας

2103613565/210363394

www.redcross.gr nsd@redcross.gr



ΤΟΜΕΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

Παγκόσμια Ημέρα Παχυσαρκίας



4 Μαρτίου

**Μαζί μπορούμε
να δημιουργήσουμε
ένα πιο υγιές μέλλον!**

Η παχυσαρκία είναι χρόνια νόσος, η οποία επηρεάζεται από πολύπλοκους παράγοντες που συχνά βρίσκονται εκτός ελέγχου του ατόμου :

1. βιολογικοί και γενετικοί παράγοντες,
2. φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον,
3. επιβαρυσμένη ψυχική υγεία,
4. μη επαρκής ύπνος,
5. μη πρόσβαση σε υπηρεσίες υγείας για την παχυσαρκία
6. αύξηση διαθεσιμότητας επεξεργασμένων τροφίμων
7. έλλειψη σωματικής δραστηριότητας
8. στρεσογόνο εργασιακό περιβάλλον

Η παχυσαρκία επηρεάζει τη σωματική και ψυχική υγεία του ατόμου και αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους τροποποιήσιμους παράγοντες του **καρδιομεταβολικού και καρδιαγγειακού κινδύνου.**

1

Η παχυσαρκία δεν αφορά μόνο το σωματικό βάρος

Η αντιμετώπιση της, αφορά στη βελτίωση της συνολικής υγείας και όχι απλώς τη μείωση του Σ.Β. Ένα άτομο με υψηλότερο Δείκτη Μάζας Σώματος, μπορεί να διαχειρίζεται αποτελεσματικά τη νόσο του και να ζει με καλή κατάσταση υγείας.

2

Η προτροπή "φάε λιγότερο, κινήσου περισσότερο", δεν είναι σωστή!

Η σωματική άσκηση μπορεί να αποτελέσει μέρος μιας ολοκληρωμένης παρέμβασης διαχείρισης Σ.Β. και πρόληψης. Από μόνη της, δεν αποτελεί αποτελεσματική θεραπεία της παχυσαρκίας.

3

Η παχυσαρκία δεν πρέπει να στιγματίζεται

Το στίγμα μπορεί να αποτρέψει ένα άτομο από το να αναζητήσει την απαραίτητη ιατρική φροντίδα. Η προκατάληψη δεν βοηθά τους ανθρώπους να υιοθετήσουν υγιεινές συνήθειες.

4

Η παιδική παχυσαρκία αυξάνεται ραγδαία.

Η παιδική παχυσαρκία μπορεί να επηρεάσει σημαντικά τη σωματική υγεία, την κοινωνική και συναισθηματική ευεξία και αυτοεκτίμηση του παιδιού. Σε κάθε παιδί αξίζει να δοθεί η ευκαιρία της επιλογής, για μια υγιή ενήλικη ζωή.

5

Η παιδική παχυσαρκία προλαμβάνεται και αντιμετωπίζεται

Στην ενήλικη ζωή, αυξάνεται ο κίνδυνος σοβαρών μη μεταδοτικών νοσημάτων όπως ο διαβήτης, οι καρδιοπάθειες και ορισμένοι τύποι καρκίνου. Πρόληψη τώρα! Λιγότερος κίνδυνος για τη ζωή των παιδιών μας!

6

Οι συνθήκες εργασίας επηρεάζουν άμεσα την υγεία και το βάρος μας.

Το εργασιακό στρες επιδρά αρνητικά στα άτομα που ζουν με παχυσαρκία. Επιπλέον, η εργασία από το σπίτι δυσχεραίνει τόσο την πρόληψη όσο και τη διαχείριση του υπέρβαρου και της παχυσαρκίας.