

## GOJAZNOST

Gojaznost je hronična bolest koju karakteriše prekomerno uvećanje masnih naslaga. Danas se u svakodnevnom radu koriste brojni računski pokazatelji za procenu stepena gojaznosti i najjednostavniji je Broka broj:

**Broka broj = Telesna visina (cm)-100**

**Približno idealna telesna masa (TM)=Broka broj h 0.9**

Gojaznost dovodi do niza komplikacija pre svega:

- Metaboličkih poremećaja (šećerna bolest);
- Poremećaja metabolizma masti;
- Povećanja rizika nastanka kardiovaskularnih oboljenja

Sve ovo ukazuje i nameće potrebu lečenja ovakvih bolesnika. **Preporuke za lečenje gojaznosti:**

- Dijetetski režim ishrane;
- Programirana fizička aktivnost;
- Bihevioralna terapija;
- Lečenje lekovima;
- Hirurško lečenje (danas prisutno i kod nas).

**Ključ uspešnog lečenja gojaznosti je dijetoterapija i povećanje fizičke aktivnosti.**

- Neophodna je redukcija energetske unosa da bi došlo do smanjenja telesne težine.
- Treba pokušati sa smanjenjem veličine porcije, redovnim uzimanjem obroka i povećanim unosom vlaknastih materija koje stvaraju dobar volumen u želucu i produžavaju osećaj sitosti.
- Fizička aktivnost bi trebalo da bude deo režima regulacije TM.

Treba početi sa jednostavnim promenama i poslušati preporuke prof. **Dr. Jagode Jorge:**

- Kada god je moguće treba ići peške;
- Hodati do posla i nazad i svaki put kada se ide u kupovinu;
- Koristiti stepenice umesto lifta;
- Pri gledanju televizijskog programa ustati i prošetati za vreme reklama;
- Ko ima baštu, treba da provodi više vremena u njoj;
- Ko ima psa, treba što češće da ga šeta.

Lekovi koji se koriste u lečenju gojaznosti ne leče gojaznost jer se posle prestanka terapije, izgubljena TM najčešće vraća. Lečenje se primenjuje kod osoba kod kojih tokom tri meseca sprovođenja režima za mršavljenje (hipokalorijska dijeta, povećana fizička aktivnost) nije postignuto i održano smanjenje TM više od 10%.

U koliko su u pitanju mlađe osobe kod kojih nije došlo do razvoja komplikacija, blagovremenom redukcijom TM deluje se preventivno, dok se kod starijih osoba mogu sprečiti komplikacije.



Zdravstvena ustanova - Apoteka Požarevac  
Moše Pijade 4, 12000 Požarevac  
Tel 012 523127, Fax 012 527726  
[www.apotekapozarevac.co.rs](http://www.apotekapozarevac.co.rs), e-mail [apopo@sbb.co.rs](mailto:apopo@sbb.co.rs)

To nikako nije razlog da se kod starijih osoba odustane od lečenja jer se ovim bolesnicima pomaže i kada se samo ublaže postojeće tegobe a dalji razvoj komplikacija uspori.

Magično rešenje za gojaznost ne postoji, to je hroničan problem koji treba sistematski i dugoročno rešavati.