

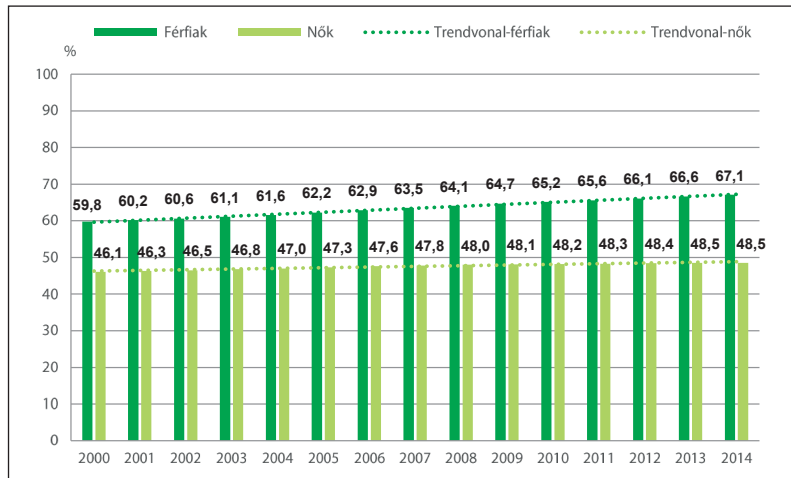
F.5.3. A túlsúlyosak és az elhízottak együttes aránya

A WHO definíciója alapján a túlsúly és az elhízás olyan rendellenes vagy túlzott zsírfelhalmozódást jelent, amely egészségkárosodást okozhat.

Bár vannak ennek a számításnak is hiányosságai, de a súlyfelesleg mérésére a testtömegindexet (BMI, Body Mass Index) használjuk. $BMI = \frac{\text{tömeg [kg]}}{\text{magasság [m]}^2}$. Tehát egy 180 cm magas, 75 kg tömegű felnőtt BMI-je: $75 / (1,8)^2 = 23,15$.

A felnőttek esetében a WHO által közölt határértékek a következők:

- túlsúly: BMI ≥ 25;
- elhízás: BMI ≥ 30.

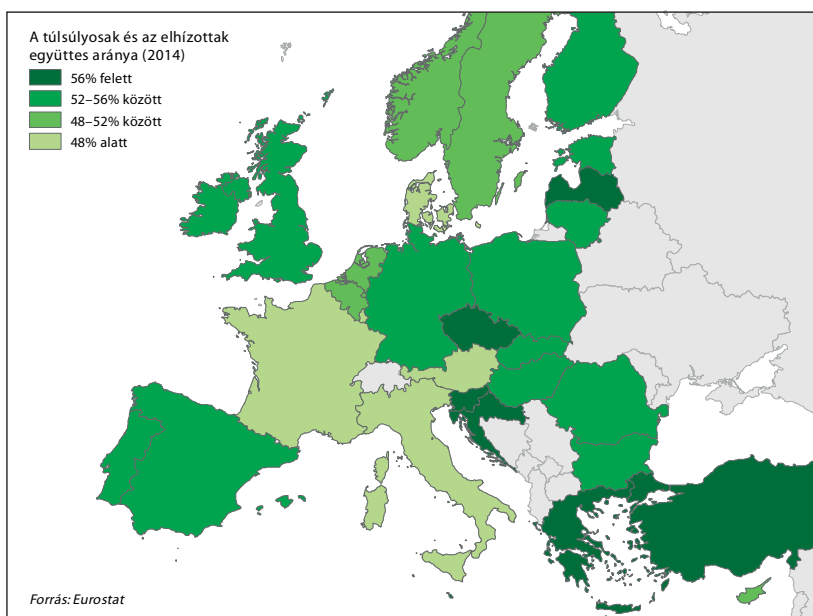


Forrás: WHO

Az elhízás egy olyan egészségügyi rizikófaktor, ami megelőzhető. Sokkoló tény, hogy a világ lakosságának nagy része olyan országokban él, ahol a túlsúly és az elhízás több embert öl meg, mint az alultápláltság. Miközben a világ népességének 11,3%-a (805 millió ember) nem jut elegendő táplálékhoz (napi 2100 kalória), addig 1,9 milliárd felnőtt és 41 millió 5 év alatti gyermek túlsúlyos vagy elhízott volt 2014-ben.

A magyar lakosság a lépcsőzammérés eredménye alapján nem folytat aktív életmódot, miközben a felnőttek átlagos energiabevitele az aktív életmódhoz elegendő energiát biztosít. Ennek is betudható, hogy a magyar felnőttek több mint 60%-a túlsúlyos vagy elhízott (férfiak 67%, nők 48%). A túlsúly és az elhízás együttes előfordulása az életkor előrehaladtával nő.¹

¹ https://www.ogyei.gov.hu/otap_2014/

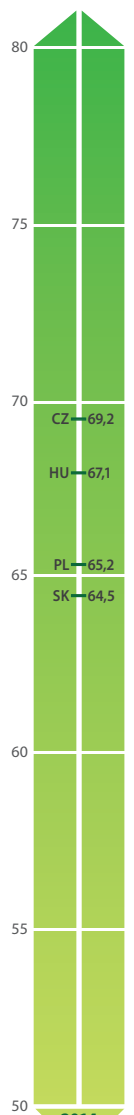


A mozgásszegény életmód (napi 5-6 óra ülés) mellett az egészségtelen táplálkozás (főleg állati eredetű zsír, kevés teljes kiőrlésű gabona, csekély zöldség-, gyümölcsfogyasztás) is hozzájárul a magyarok jelentős súlytöbbletéhez.² Az elhízással kapcsolatos legnagyobb probléma az egészségügyi kockázat növekedése. A 25 feletti BMI és a mortalitás pozitív kapcsolatban van. A BMI 5 értékkel való növekedése 30%-kal növeli az általános mortalitást, 40%-kal a keringési rendellenességekhez köthető, és 60–120%-kal a diabéteszhez, a vese- és májbetegségekhez köthető elhalálozást.³

Az elhízásnak, mint minden más betegségnek, gazdasági vonzata is van. Ez a kezelésére éppúgy vonatkozik, mint a megelőzésére. A konkrét finanszírozási adatokon alapuló kalkuláció szerint a túlsúllyal/elhízással kapcsolatban felmerült közkiadások 2012-ben az egészségügyi közkiadások (Egészségügyi Alap) 15–18%-át tették ki, a GDP-t tekintve pedig annak kb. 1%-át. Az egyéni kiadások a közkiadások 15%-át érték el.⁴

Átfogó kormányzati beavatkozásra azért is szükség van, mert a Szonda Ipsos 2007-es egészségsgementációs kutatásából világosan kiderül, hogy a tartós túlsúlynak elsősorban nem az információhiány az oka. A magas szocioökonómiai státuszú férfiak között a BMI-értékeket tekintve több a túlsúlyos, mint az alacsony státuszúaknál. A nőknél ez fordítva alakul.

² <http://nber.org/reporter/2013number4/cawley.html>
³ Tóth, E. – Nagy, B.: Az elhízás egészség-gazdaságtani megközelítése. *Egészségügyi Gazdasági Szemle*, 2009, 47 (4), 41–48.
⁴ Iski, G. – Rurik, I.: Becslések a túlsúly és az elhízás hazai gazdasági terheiről. *Orvosi Hetilap*, 2014, 155(35), 1406–1412.



% férfiakon belül
Forrás: WHO

Az elhízás jelentős egészségügyi és gazdasági kockázatot jelent, a romló tendencia hatékony beavatkozást sürget.