

F.5.3. A túlsúlyosak és az elhízottak együttes aránya

Az elhízás egy olyan egészségügyi rizikófaktor, amely a megfelelő életmóddal megelőzhető. Sokkoló tény, hogy miközben a világ népességének több mint 10%-a nem jut elegendő táplálékhoz (napi 2100 kilokalória), addig közel 2 milliárd felnőtt és több mint 40 millió 5 év alatti gyermek túlsúlyos vagy elhízott volt 2014-ben.

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

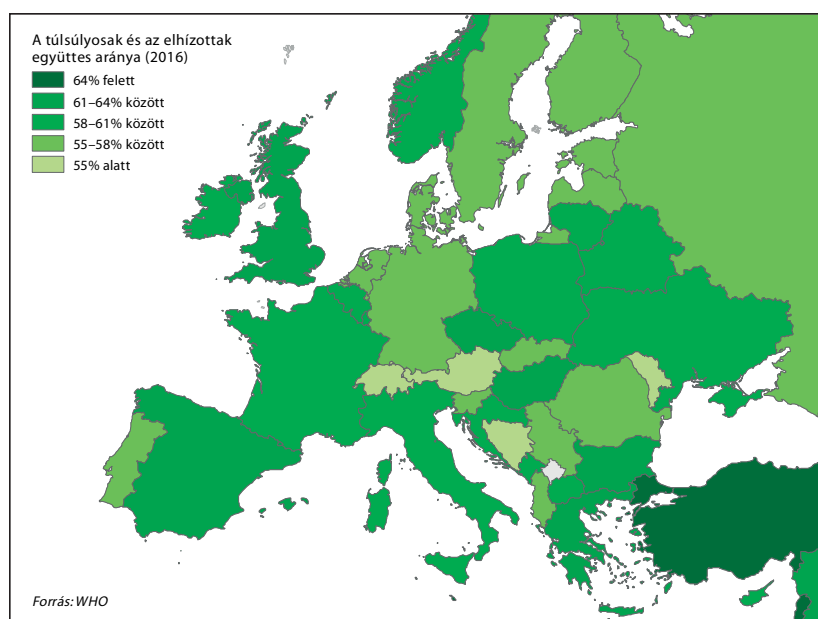
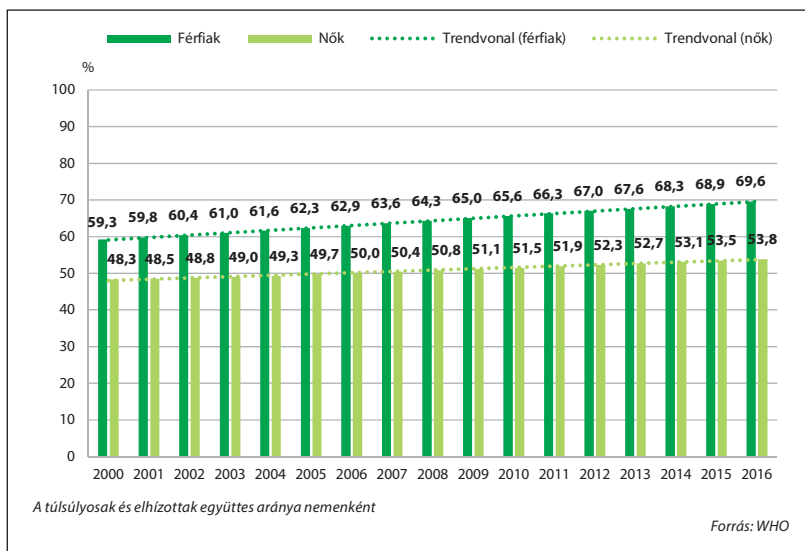
A magyar lakosság a lépésszámmérés eredménye alapján nem folytat aktív életmódot, miközben a felnőttek átlagos energiabevitele az aktív életmódhoz biztosít elegendő energiát. Ennek is betudható, hogy a magyar felnőttek több mint 60%-a túlsúlyos vagy elhízott (férfiak közel 70%-a, nők 54%-a 2016-os adatok alapján).

A mozgásszegény életmód (napi 5-6 óra ülés) mellett az egészségtelen táplálkozás (főleg állati eredetű zsír, kevés teljes kiőrlésű gabona, csekély zöldség- és gyümölcsfogyasz-

tás) is hozzájárul a magyarok jelentős súlytöbbletéhez. Az elhízással kapcsolatos legnagyobb probléma az egészségügyi kockázat növekedése. A 25 feletti BMI és a mortalitás pozitív kapcsolatban van. Az 5 kg/m²-es BMI-többlet 30%-kal növeli az általános mortalitást, 40%-kal a keringési rendellenességekhez köthető, és 60–120%-kal a diabéteszhez, a vese- és májbetegségekhez köthető elhalálozást (Tóth, E. – Nagy, B. [2009]: Az elhízás egészség-gazdaságtani megközelítése. *Egészségügyi Gazdasági Szemle*, 47. évf. 4. sz. 41–48.).

Az elhízásnak, mint minden más betegségnek, gazdasági vonzata is van. 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-nek pedig a kb. 1%-át. Az egyéni kiadások a közkiadások 15%-át érték el (Iski, G. – Rurik, I. [2014]: Becslések a túlsúly és az elhízás hazai gazdasági terheiről. *Orvosi Hetilap*, 155. évf. 35. sz. 1406–1412.).

Az elhízásnak ugyanakkor lélektani hatásai is vannak. Ezek a hatások gyakran sokkal súlyosabbak és nehezebben gyógyíthatók, mint a szervi elváltozások. Azt is fontos megjegyezni, hogy az elhízás mintája öröklődő. A helytelen életmód és családi minta következtében a túlsúlyos szülők gyerekei gyakran válnak maguk is elhízottá. A megoldás meglehetősen összetett, de az egészséges táplálkozás és a testedzés támogatása nemzetközi szinten is kiemelt ügy.



Az elhízás terén mutatózó egyre romló tendenciát akkor lehet megfordítani, ha az intézkedések minden téren a jogszabályi megoldáson túl valódi cselekvésben is megnyilvánulnak.