



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ A JUDEȚULUI ARAD

310036-Arad, str. Andrei Șaguna, nr. 1-3
Tel. 0257. 254. 438 ; Fax: 0257. 230. 010
web: www.dsparad.ro, e-mail: secretariat@dsparad.ro
Operator date cu caracter personal nr.34651

Comunicat de Presă

Ziua mondială de luptă împotriva obezității - 4 Martie 2024

Obezitatea este o condiție medicală caracterizată prin creșterea greutății corporale pe seama țesutului adipos, definită printr-o valoare a indicelui de masă corporală mai mare sau egal cu 30 kg/m^2 . Obezitatea are consecințe importante asupra calității vieții în general cu impact asupra incidenței, prevalenței și mortalității prin boli asociate precum cele cardiovasculare, endocrine și a unor forme de cancer.

Ziua Mondială de Luptă Împotriva Obezității, marcată în întreaga lume pe data de 4 martie, promovează conștientizarea asupra problematicii date de această condiție, adoptarea unui stil de viață sănătos precum și acțiunile necesare pentru combaterea obezității.

La nivel global, conform datelor existente, în anul 2020, aproape 1 miliard de oameni, adică 1 din 7 persoane, sufereau de obezitate.

Estimări¹:

- **1,9 miliarde** – Numărul de oameni din întreaga lume care vor trăi cu obezitate în 2035
- **4,32 trilioane USD** – Impactul economic global estimat al excesului de greutate și al obezității în 2035
- **100% creștere** - obezitatea infantilă va crește cu 100% între 2020 și 2035
- **1 din 4** – oameni vor trăi cu obezitate până în 2035.

În România,

- **2 din 100** de persoane se aflau în evidența medicală cu diagnosticul de obezitate în anul 2022. În ceea ce privește înregistrarea cazurilor noi de boală, în anul 2022, cele mai multe cazuri noi de obezitate s-au înregistrat pentru genul feminin și în mediul urban.²

- **5 din 10** persoane adulte declarau că sunt supraponderale sau obeze³, conform studiului Institutului Național de Statistică, în anul 2019.

Obezitatea infantilă constituie una dintre cele mai grave probleme de sănătate din secolul XXI. Incidența obezității la copii, în România a fost în ușoară creștere până în anul 2020 când a avut valoarea de 165.94‰ locuitori, apoi a crescut semnificativ până la 196.14‰ de locuitori în anul 2021, respectiv 173.02‰ de locuitori, în anul 2022². Studiul realizat de Institutul Național de Sănătate Publică în anul 2020 după protocolul COSI (European Childhood Obesity Surveillance Initiative) arată că 3 din 10 copii cu vârsta de 7-9 ani sunt supraponderali sau suferă de obezitate⁴.

Cum se pot reduce excesul de greutate și obezitatea?

Excesul de greutate și obezitatea, precum și bolile netransmisibile asociate acestora, pot fi prevenite în mare măsură. Mediile și comunitățile de susținere sunt fundamentale în modelarea alegerilor oamenilor, făcând din alegerea unei alimentații sănătoase și a practicării activității fizice regulate o opțiune accesibilă și disponibilă prevenind supraponderalitatea și obezitatea.

La nivel individual, recomandările sunt de:

- limitare a aportului de energie din grăsimi și zaharuri totale;
- creștere a consumului de fructe și legume, precum și de leguminoase, cereale integrale și nuci;
- practicarea regulată de activități fizice de intensitate moderată (cel puțin 60 de minute pe zi pentru copii și 150 de minute repartizate pe săptămână pentru adulți).

DIRECTOR EXECUTIV
DR. IRIMIE CECILIA GABRIELA



Întocmit, Dr. Avram Carmen-medec, compartimentul Evaluarea și Promovarea Sănătății

¹ <https://www.worldobesityday.org/>

² Centrul Național de Statistică în Sănătate Publică, Institutul Național de Sănătate Publică, 2023

³ https://insse.ro/cms/sites/default/files/field/publicatii/starea_de_sanatate_a_populatiei_din_romania_2019.pdf

⁴ https://insp.gov.ro/download/cnepss/stare-de-sanatate/rapoarte_si_studii_despre_starea_de_sanatate/sanatatea_copiiilor/rapoarte-nationale/COSI-2019-raport-final.pdf