

# УНИКАЙТЕ НАДМІРНОЇ ВАГИ ТА ОЖИРІННЯ



## ПРИЧИНИ ОЖИРІННЯ



Існує безліч факторів, які впливають на розвиток ожиріння. По суті, ожиріння розвивається в результаті хронічного енергетичного дисбалансу і підтримується постійним збільшенням споживання енергії. Зміна способу життя за останні кілька років, яка призвела до нездорового харчування, низької фізичної активності та малорухливого способу життя, значно підвищила ризик розвитку ожиріння. Генетика та психічне здоров'я також відіграють певну роль у розвитку ожиріння.



Системні упередження не допомагають людям вести здоровий спосіб життя



## ВИЗНАЧЕННЯ: ЩО ТАКЕ ОЖИРІННЯ?

Ожиріння – це хронічне захворювання, що характеризується збільшенням жирових запасів в організмі, що становить значну небезпеку для здоров'я. Ожиріння визначається ІМТ 30. Це обчислюється шляхом ділення маси тіла (кг) на зріст (см) у квадраті.

## НАСЛІДКИ НАДМІРНОЇ ВАГИ

Наслідкові захворювання ожиріння включають метаболічні ускладнення, такі як діабет, серцево-судинні розлади, такі як гіпертонія або інсульт, респіраторні захворювання, рак і захворювання шлунково-кишкового тракту.

У багатьох країнах людей з ожирінням звинувачують у своїй хворобі. Така стигматизація посилює припущення, що ожиріння - це виключно відповідальність самої людини.



Co-funded by  
the European Union



Remote  
Health

Цей проект фінансується за підтримки Європейської Комісії. Ця публікація відображає лише погляди автора, і Комісія не несе відповідальності за будь-яке використання інформації, що міститься в ній.