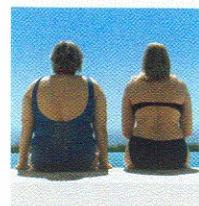


Zdrava težina, zdrav oblik tijela



Jeste li jabuka ili kruška?

Vaše zdravlje je u opasnosti ne samo ovisno o količini tjelesne masti, nego također i ovisno o rasporedu masnih naslaga. Vi imate oblik jabuke ako ste skloni debljanju ponajviše u području struka tj. trbuha. Oblik kruške podrazumjeva pretilost najizrazitiju u području stražnice i bedara. Oblik jabuke znači povećan rizik bolesti srca. Takve osobe naročito moraju paziti na održavanje zdrave tjelesne težine.



Mjereći opseg struka, mjerite Vaš rizik

Izmjerite opseg svojega struka tik iznad pupka. Ako iznosi više od 94 cm za muškarce i više od 80 cm za žene, imate povišen kardiovaskularni rizik. Još bitno veći rizik imate ako ste muškarac s opsegom struka iznad 102 cm.

Indeks tjelesne mase

Indeks tjelesne mase (BMI, prema engl. Body Mass Index) pokazatelj je Vašega zdravlja u ovisnosti o tjelesnoj težini i visini.

$$\text{BMI} = \frac{\text{težina (kg)}}{\text{visina}^2 (\text{m}^2)}$$

Usporedite svoj BMI s donjom tablicom kako biste odredili razinu svojega rizika.

Klasifikacija	BMI (kg / m ²)	Razina rizika
Pothranjenost	<18.5	Mala (ali povećan rizik ostalih zdravstvenih problema)
Normalni raspon	18.5-24.9	Prosječna
Prekomerna težina	25.0-29.9	Blago povećana
Pretilost	> 30.0	Povećana
Klasa I	30.0-34.9	Srednje povećana
Klasa II	35.0-39.9	Jako povećana



WORLD HEART
FEDERATION®

SVJETSKA kardiološka FEDERACIJA

Svjetska kardiološka federacija je posvećena pomaganju sveukupnemu pučanstvu u borbi za dulji i bolji život putem prevencije i liječenja bolesti srca, te srčanoga i moždanog udara, s posebnom usmjerenosću na zemlje s niskim ili srednjim nacionalnim dohotkom. Svjetsku kardiološku federaciju čini 180 medicinskih društava i fondacija iz 100 zemalja. Posjetite www.worldheart.org i www.worldheartday.com ili nazovite +41228070320 ili pište na adresu: World Heart Federation, 5 avenue du mal. CH-1205 Geneva, Switzerland



Hrvatsko
kardiološko
društvo

Hrvatsko kardiološko društvo (HKD) osnovano je 1992. g, kao prva samostalna strukovna medicinska udruga u neovisnoj Hrvatskoj. Od početka je punopravna članica Europskoga kardiološkog društva i Svjetske kardiološke federacije. Okuplja više od 300 stručnjaka posvećenih kardiologiji, pretežito kardiologa, internista, kardiokirurga, pedijatrijskih kardiologa, kardijalnih anesteziologa, ali i specijalista nuklearne medicine, epidemiologa, javnozdravstvenih djelatnika i sl. HKD ima kao glavni cilj skrb za zdravlje bolesti srca i krvnih žila hrvatskoga pučanstva, od prevencije do omogućavanja uvjeta za najsuvremeniju kardiološku dijagnostiku i terapiju koje bi trebale biti dostupne što većem broju bolesnika, ravnomjerno unutar Hrvatske. HKD skrbi i oko napretka kardiološke struke i znanosti u Hrvatskoj, te predstavlja hrvatsku kardiologiju u svijetu. Sukladno našoj sveukupnoj orientaciji, HKD usko surađuje s Europskim kardiološkim društvom, preuzimajući, prevodeći i prilagođujući Europske smjernice za dijagnostiku i liječenje bolesti srca i krvnih žila. HKD nastoji i svakako bi trebalo postati nezaobilaznim čimbenikom pri donošenju svih bitnih planova i odluka na području kardiovaskularne medicine u Hrvatskoj, budući da okuplja sve relevantne stručnjake koji se u nas bave kardiologijom. Posjetite www.kardio.hr gdje ćete naći obavijesti o HKD, te o našim aktivnostima prigodom Svjetskoga dana srca 2005., ili pište na adresu: Hrvatsko kardiološko društvo, KBC Zagreb - Rebro, Kišpatičeva 12, 10 000 Zagreb, HR.

Ostali sponzori:



BELUPO
poštovodbenica d.d.
Croatia - Croatia



MSD



PLIVA

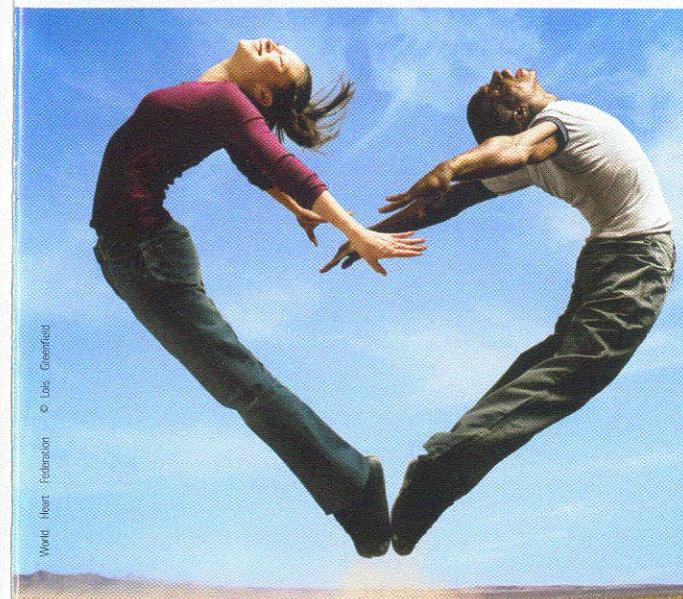


sanofi
aventis



Bayer
Bavaria bruto masti

Svjetski dan srca



© Lois Greenfield
World Heart Federation

25.rujna 2005.



Hrvatsko
kardiološko
društvo



Eduardo Zelený
1892-1992
Zagreb - Croatia

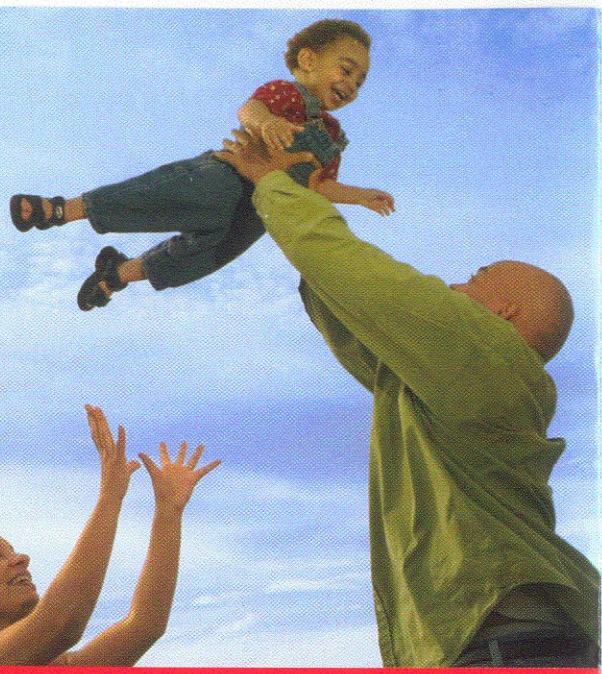


WORLD HEART
FEDERATION®



GlaxoSmithKline

Glavni sponzor
za Hrvatsku:



Zdravo srce neophodno je da biste mogli živjeti punim životom, neovisno o Vašoj dobi ili spolu. Održavanje idealne tjelesne težine i zadržavanje zdravog oblika Vašega tijela, bitno će smanjiti mogućnost obolijevanja od bolesti srca ili moždanog udara. Upravo je stoga Svjetski dan srca ove godine posvećen temi "Zdrava tjelesna težina, zdrav tjelesni oblik", kao jednostavan podsjetnik kako bi ljudi diljem svijeta održali zdravo srce za zdrav život.

Kako postići i održati zdravu tjelesnu težinu i zdrav oblik

Energijska ravnoteža

Imati prekomjernu tjelesnu težinu podrazumijeva uzimati hranom više kalorija nego što ih se troši. Moramo stoga živjeti naš život u "energijskoj uravnoteženosti". Ako trebate smanjiti težinu, Vaš kalorijski unos treba biti manji nego što je kalorijska potrošnja. Redovita tjelovježba i uravnotežena prehrana pomoći će Vam da ostanete čili i da sagorijevate višak kalorija. Izbjegavajte iscrpljujuće dijete koje obećavaju nerealne rezultate i ohrabrite sebe u odabiru (ili izbjegavanju) određenih namirnica ili jela. Ako težinu gubite postupno, veća je vjerojatnost da ćete je poslije moći uspješno održavati

Zdrava prehrana

- Prihvativajte uravnoteženu prehranu, što uključuje obilje voća i povrća, neljuštenih žitarica, niskomasnih i nemasnih proizvoda (ipak, vodite računa i o kalorijskom iznosu), laganih margarina i ulja s nezasićenim masnoćama (npr. suncokretovo, kukuruzno, maslinovo ili bučino ulje), bijelo, posno meso, riba i mahunarke.
- Smanjite unos soli i sladara
- Jedite doručak i osigurajte barem tri obroka na dan
- Rabite zdravije načine pripremanja hrane, primjerice kuhanje u vodi ili na vrućoj pari, pečenje u pećnicama ili na roštilju i umjesto prženja u dubokome ulju ili dodavanja suvišnih masnoća. Razvijajte i poticajte zdrave načine pripremanja hrane u Vašoj obitelji.
- Izbjegavajte kupovinu slatkis, "brze" i općenito nezdrave hrane
- Pijte barem 6-8 čaša vode dnevno

Redovita tjelovježba

- Za odrasle, čak samo 30-ak minuta bržega hoda pomoći će u smanjivanju kardiovaskularnog rizika
- Djeca bi trebala imati 60-ak minuta tjelesne aktivnosti na dan
- Okružite sebe i svoju obitelj ljudima koji će Vas poticati na tjelovježbu, bilo tako da vježbaju s Vama, bilo da Vas podsjećaju na važnost redovite tjelesne aktivnosti
- Poticajte mјere u Vašem okružju koje ohrabruju ljude na sigurnu šetnju ili vožnju bicikla

- Smanjite vrijeme za obiteljsko gledanje televizije i povećajte svoju uključenost u redovitu tjelovježbu ili sport sa svojom obitelji
- Ohrabrujte svoju obitelj i prijatelje da i oni sačuvaju «srce za život.»
- Kod kuće:** radite zajedno u vrtu, hodajte ili vozite bicikl, siđite s tramvaja ili autobusa jednu stanicu ranije
- Na poslu:** Idite stubama umjesto dizalom, osmišljavajte ili sudjelujte u skupnoj tjelovježbi, hodajte oko zgrade u kojoj radite ili vježbajte tijekom stanki za objed
- U školi:** Ohrabrujte školu Vašega djeteta da pripravlja zdrave obroke i poveća kakvoću i količinu tjelesnoga odgoja



Prekomjerna težina predstavlja rizik

Prekomjerna težina znači da srce mora raditi više i jače kako bi održavalo normalan krvotok. Pretilost bitno povećava Vaš rizik bolesti srca i moždanoga udara. U djece, prekomjerna težina znači u budućnosti povećan rizik srčanoga ili moždanoga udara prije dobi od 65 godina. Prekomjerna težina također povećava vjerojatnost da nastanu i drugi poremećaji koji doprinose riziku bolesti srca i moždanoga udara:

- povišen krvni tlak:** pretila osoba ima 2-6 puta veći rizik bolesti povišenog krvnog tlaka
- povišen kolesterol u krvi:** razina Vašega kolesterola bitno ovisi o količini zasićenih masnoća koje unosite dnevnim obrocima. Ako ste pretili, imate veći rizik za poremećaj metabolizma masti.
- šećerna bolest (tip 2):** 80% ljudi s dijabetesom imaju prekomjernu tjelesnu težinu.