

Elhízás: MAGYARORSZÁG A VILÁG ÉLMEZŐNYÉBEN

USA: **38,2%** ■ Mexikó: **32,4 %** ■
Új-Zéland: **30,7%** ■ Magyarország: **30%** ■

Elhízott: **BMI** >=30 | Túlsúlyos: **BMI** >=25

Minden **4-5. gyermek** túlsúlyos vagy elhízott hazánkban.



a magyar felnőtt lakosság
több mint 2/3-a túlsúlyos vagy elhízott



Az elhízáshoz köthető
betegségek az összes
egészségügyi közkiadás
11,6 %-át teszik ki.



egyre nagyobb
a végesen elhízottak
(**BMI** >=40) aránya
a lakosság körében

HAZAI TRENDK:

A túlsúly és elhízás együttes
előfordulása nem emelkedik
DE
az elhízás mértéke, vagyis súlyossági foka növekszik.



A magyar felnőtt
lakosság több mint
2/3-a túlsúlyos
vagy elhízott.



Az elhízás több
mint **20 féle**
szövődményes
betegséget okozhat,
a leggyakoribbak:

1. magas vérnyomás
2. szív – és érrendszeri megbetegedések
3. II. típusú cukorbetegség
4. egyes daganatos megbetegedések

Az elhízás kezelése:

1. az életmód kedvező módosítása
2. szükség esetén gyógyszeres kezelés
3. indokolt esetben műtéti eljárás

Elhízás: MAGYARORSZÁG A VILÁG ÉLMEZŐNYÉBEN

USA: **38,2%** ■ Mexikó: **32,4 %** ■
Új-Zéland: **30,7%** ■ Magyarország: **30%** ■

Elhízott: **BMI** >=30 | Túlsúlyos: **BMI** >=25

Minden **4-5. gyermek** túlsúlyos vagy elhízott hazánkban.



a magyar felnőtt lakosság
több mint 2/3-a túlsúlyos vagy elhízott



Az elhízáshoz köthető
betegségek az összes
egészségügyi közkiadás
11,6 %-át teszik ki.



egyre nagyobb
a végesen elhízottak
(**BMI** >=40) aránya
a lakosság körében

HAZAI TRENDEK:

A túlsúly és elhízás együttes
előfordulása nem emelkedik
DE
az elhízás mértéke, vagyis súlyossági foka növekszik.



A magyar felnőtt
lakosság több mint
2/3-a túlsúlyos
vagy elhízott.



Megelőzés:

1. Étkezzünk mértékletesen
2. Mozgunk többet, cél a napi 10.000 lépés
3. Aludjunk 7-8 órát naponta
4. Oldjuk a stresszt aktív szabadidős programokkal
5. Figyeljünk az elegendő folyadékbevitelre, csökkentsük az alkoholfogyasztást