

# Корените на дебелината се длабоки

Заедно можеме да  
создадеме поздрава иднина

За да влијаеме врз дебелината, треба да работиме заедно за да влијаеме на причините за појава на дебелината кај населението во Северна Македонија. Недоволното обрнување на внимание на болеста од која било причина, може да го отежне нејзиното лекување. Затоа мора да ја подигнеме свеста и да го подобриме пристапот до соодветни информации.

Ајде да работиме заедно за да се бориме  
со причините за појава на дебелината.

## ДЕБЕЛИНА



1

### БИОЛОГИЈА

Човечкото тело има сопствени механизми за да се заштити од глад - ова може да го отежне слабеењето.

2

### ХРАНА

Преработената храна, која сега е широко распространета, придонесува за брзиот пораст на дебелината.

3

### ГЕНЕТСКИ РИЗИК

Генетиката е одговорна меѓу 40% и 70% од веројатноста за појава на дебелината..

4

### ПРИСТАП ДО ЗДРАВСТВЕНА ЗАШТИТА

Без пристап до обучени здравствени работници, повеќето луѓе кои страдаат од дебелина, долгорочно, нема да успеат да постигнат и да одржат здрава телесна тежина.

5

### ЖИВОТНИ НАСТАНИ

Пренаталниот живот, раната зрелост, бременоста, болестите и лековите можат да влијаат на зголемувањето на телесната тежина.

6

### МАРКЕТИНГ

Постои комплексна врска помеѓу системите за храна и здравје, при што маркетингот на определена храна има поврзаност со дебелината.

7

### МЕНТАЛНО ЗДРАВЈЕ

Симптомите на некои нарушувања на менталното здравје и лекови за истите, можат да доведат до зголемување на телесната тежина.

8

### СОН

Недостатокот на сон ги нарушува хормоните, кои можат да влијаат на тежината – исто како и високите нивоа на стрес.

9

### СТИГМА

Дискриминацијата и стигмата поврзани со тежината и дебелината можат да имаат негативни последици врз луѓето кои живеат со дебелина.



СВЕТСКИ  
ДЕН НА  
ДЕБЕЛИНАТА 4 Март



ЈЗУ ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЈЕ НА  
РЕПУБЛИКА СЕВЕРНА МАКЕДОНИЈА