

## ZDRAVJE

# Debelost in motnje presnove – epidemija prihodnosti



*Presnovni ali metabolni sindrom je obolenje, ki prizadene vedno več ljudi. Ima ga že petina svetovnega prebivalstva. Da gre za motnje presnove, kažejo težave, kot so trebušna debelost, odpornost telesa proti inzulinu (inzulinska rezistenca), zvišan krvni tlak (hipertenzija), zamaščenost jeter, motnje v presnovi krvnih maščob (dislipidemija) in zvišan krvni sladkor (hiperglikemija). Vsaka od teh težav je lahko vzrok za srčno-žilne bolezni in sladkorno bolezen tipa 2.*

**P**ojavnost metabolnega sindroma se povečuje z nezdravim načinom življenja, za katerega so značilni **stres, premalo telesnega gibanja, neredna in neustrezna prehrana in pomanjkanje spanca**. V Evropi naj bi imelo presnovni sindrom od 10 % do 15 % ljudi, med bolniki s sladkorno boleznijo tipa 2 pa ga ima več kot 80 %.

## Prekomerna teža in telesna neaktivnost vodita v bolezni

Iz podatkov lahko razberemo, kako pogosto se posamezni dejavniki tveganja za nastanek presnovnega sindroma pojavljajo pri odraslih Slovencih:

- 58 % jih ima čezmerno telesno težo, 18 % pa je debelih,
- približno polovica ima zvišan krvni tlak,

– dva od treh imata zvišan holesterol v krvi,

– sladkornih bolnikov je več kot 100.000, njihovo število pa nenehno narašča.

Motnje v presnovi lahko povzročijo zamaščenost jeter, to pa lahko pripelje do vnetja jeter, ciroze ali tudi do raka jetrnih celic.

Nalaganje maščobe okoli pasu pogosteje privede do srčno-žilnih bolezni. Razlog za to so okoli pasu nakopičene maščobne celice, katerih presnovki sodelujejo pri nastajanju bolezni, kot sta ateroskleroza in sladkorna bolezen tipa 2. Pri ljudeh s presnovnim sindromom je tveganje za pojav srčno-žilnih bolezni od 2- do 4-krat večje, tveganje za pojav sladkorne bolezni tipa 2 pa je 5-krat večje.

Zato je zelo pomembno, da presnovni sindrom preprečimo – z vzdrževanjem primerne telesne teže, z zadostno mero gibanja in zdravim prehranjevanjem. Če pa smo znake presnovnega sindroma pri sebi že prepoznali, ga je treba zdraviti s strokovno pomočjo.

## Hujšanje pod zdravniškim nadzorom

V Termah Šmarješke Toplice so razvili enkratne programe hujšanja SlimFit, razstrupljanja VitaDetox in zdravljenja metabolnega sindroma. Temeljijo na zmanjšanju maščob v telesu in odpravljanju presnovnih motenj. Temeljni terapevtski ukrep je sprememba življenjskih navad: omejiti vnos kalorij, enostavnih ogljikovih hidratov, nasičenih maščob in transnasičenih maščob, ter pridno telovaditi,

ker so telesne mišice največji porabnik glukoze in najpomembnejši dejavnik za odpravo inzulinske rezistence. Zato je sestavni del programa motivacija in pouk za spremembo življenjskega sloga. Programi se začnejo s temeljitim zdravniškim pregledom, ki vključuje tudi obremenitveni test (ergometrijo) pri kardiologu. Terapije, prehrana in športne aktivnosti, ki sledijo, so prilagojene zdravstvenemu stanju in ciljem vsakega posameznika.

## Gibanje – preventiva in zdravilo

Redna fizična aktivnost prepreči zgoraj omenjene težave, ob tem pa tudi zmanjšuje stres in zmanjša tveganja za pojav izgorelosti in depresije. Pozitivnih učinkov gibanja se zaveda večina bolnikov z motnjami presnove, vendar ne znajo in ne zmorejo gibanja vpeljati v svoj vsakdan. V Termah Šmarješke Toplice je vrsta vadbe in intenzivnost vadbe izbrana tako, da gost uživa v gibanju in se zato z lahkoto privadi na bolj zdrav način življenja. Vadba v termalni vodi, nordijska

## DEJAVNIKI, PO KATERIH PREPOZNA MO PRESNOVNI SINDROM:

- **trebušna debelost:** obseg pasu nad popkom: več kot 94 cm pri moških, več kot 80 cm pri ženskah
- **+ vsaj dva od naslednjih dejavnikov**
- zvišan krvni tlak: 130/85 mmHg oziroma uvedeno zdravljenje z antihipertenzivi (zdravili za zniževanje zvišanega krvnega tlaka)
- zvišani trigliceridi: 1,7 mmol/l ali več
- znižan holesterol HDL: 1,0 mmol/l ali manj pri moških, 1,3 mmol/l ali manj pri ženskah
- zvišan krvni sladkor na tešče: 5,6 mmol/l ali več oziroma že zdravljena sladkorna bolezen tipa 2

ska hoja v naravi in vadbe v telovadnici, višinski sobi in IR sobi zmanjšujejo maščobne obloge ter krepijo mišice, hkrati pa sproščajo in vračajo samozavest.

## Vadba v vodi sodi med lažje, a hkrati učinkovitejše vadbe

Katera koli oblika gibanja v vodi – plavanje, vodna aerobika, hoja ali vodna masaža – je dobra za telo in za naše po-

čutje. Pri vadbi v vodi porabimo več kalorij kot pri vadbi na suhem, poleg tega pa je vadba v vodi lažja. Zato je vadba v vodi odlična izbira za tiste, ki imajo prekomerno telesno težo ali težave s hrbtenico in gibali. Termalna voda ima še druge blagodejne učinke, zato je hujšanje v Termah Šmarješke Toplice hkrati tudi sproščajoč oddih.

JANJA KOVAČIČ PETROVIČ



Želite izgubiti odvečne kilograme, a vam samim to nikakor ne uspe?

## Program SlimFit

**Uspešno odpravlja debelost in presnovne motnje.** Vsebuje: nočitve s polnim penzionom (z individualno prehrano, 5 obrokov dnevno), pregled pri zdravniku in obremenitveno testiranje pri kardiologu, analizo strukture tkiv, posvete s prehransko svetovalko, terapije za zmanjševanje maščobnih oblog in sprostitvev, ter različne vadbe pod strokovnim vodstvom.

Terme Šmarješke Toplice		5 noči	7 noči
Hotel Vitarium 4* Superior	do 22. 4. 2016 22. 4.–24. 6. 2016	687 EUR 704 EUR	928 EUR 952 EUR

**IZKORISTITE IZREDNO UGODNOST** za člane  
Obrtno-podjetniške zbornice: **15 % POPUST** na program SlimFit. Popust lahko uveljavite s kartico Mozaik podjetnih.

Cene veljajo na osebo, za bivanje v dvoposteljni sobi. Doplačila: enoposteljna soba, turistična taksa.

E: [booking@terme-krka.si](mailto:booking@terme-krka.si) | T: 08/ 20 50 310 | [www.terme-krka.si](http://www.terme-krka.si)

TERME  KRKA