

Ngày Thế giới phòng chống béo phì: Hãy nói về bệnh béo phì và...

Béo phì là một bệnh mãn tính phức tạp được xác định bởi sự tích tụ quá nhiều chất béo có thể làm suy giảm sức khỏe. Cụ thể, béo phì có thể làm tăng nguy cơ mắc các bệnh đái tháo đường tuýp 2, bệnh tim, ung thư, ảnh hưởng đến sức khỏe xương và khả năng sinh sản. Đây cũng là nguyên nhân ảnh hưởng đến giấc ngủ hoặc việc di chuyển.

Năm 2022, cứ 8 người trên thế giới thì có 1 người sống chung với bệnh béo phì. Tình trạng béo phì ở người trưởng thành trên toàn thế giới đã tăng hơn gấp đôi kể từ năm 1990 và tình trạng béo phì ở thanh thiếu niên đã tăng gấp 4 lần.

Chủ đề của chiến dịch năm nay là “Hãy nói về bệnh béo phì và...”, thông qua Ngày Thế giới phòng chống béo phì (4/3/2024) để bắt đầu các cuộc đối thoại xuyên suốt. Từ đó nhìn nhận vào các khía cạnh của sức khỏe, tuổi trẻ và thế giới xung quanh chúng ta để xem chúng ta có thể cùng nhau giải quyết vấn đề béo phì như thế nào.

Thừa cân và béo phì, cũng như các bệnh không lây nhiễm liên quan, phần lớn có thể phòng ngừa và kiểm soát được bằng các biện pháp sau:

Đảm bảo tăng cân phù hợp trong thai kỳ;

Thực hành nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu sau khi sinh và tiếp tục cho con bú đến 24 tháng hoặc lâu hơn;

Giới hạn thời gian sử dụng màn hình điện tử;

Hạn chế tiêu thụ đồ uống có đường và thực phẩm giàu năng lượng;

Thực hiện lối sống lành mạnh như chế độ ăn uống lành mạnh, hoạt động thể chất, ngủ đủ giấc, tránh thuốc lá và rượu, tự điều chỉnh cảm xúc;

Tăng cường tiêu thụ trái cây, rau quả, các loại đậu, ngũ cốc nguyên hạt và các loại hạt.



Ngày Thế giới phòng chống béo phì

Hãy nói về bệnh béo phì và...

04/03/2024



Béo phì là một bệnh mãn tính phức tạp được xác định bởi sự tích tụ quá nhiều chất béo có thể làm tăng nguy cơ mắc các bệnh đái tháo đường tuýp 2, bệnh tim, ung thư, ...



Năm 2022, **cứ 8 người trên thế giới thì có 1 người béo phì**. Tình trạng béo phì ngày càng gia tăng trên toàn thế giới.





Cách kiểm soát và phòng ngừa béo phì

- Đảm bảo **tăng cân phù hợp** trong thai kỳ;
- Thực hành nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn trong **6 tháng đầu sau khi sinh** và tiếp tục cho con bú đến **24 tháng hoặc lâu hơn**;
- **Giới hạn** thời gian sử dụng màn hình điện tử;
- **Hạn chế** tiêu thụ đồ uống có đường và thực phẩm giàu năng lượng;
- Thực hiện **lối sống lành mạnh** như: chế độ ăn uống lành mạnh, hoạt động thể chất, ngủ đủ giấc, tránh thuốc lá và rượu, tự điều chỉnh cảm xúc;
- **Tăng cường** tiêu thụ trái cây, rau quả, các loại đậu, ngũ cốc nguyên hạt và các loại hạt.



