



Savjeti za suočavanje s  
prekomjernom tjelesnom  
težinom i debljinom



*Izdavač*

Nastavni zavod za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“  
Služba za javno zdravstvo  
Mirogojska cesta 16, Zagreb

*Odgovorni urednik*

Prof. prim. dr. sc. Branko Kolarić, dr. med., spec. epidemiolog

*Urednice*

Ana Puljak, dr. med., spec. javnog zdravstva  
Maja Vajagić, dr. med., spec. javnozdravstvene medicine  
Marija Škes, mag. educ. reh.

*Autori*

Ana Puljak, dr. med., spec. javnog zdravstva  
Maja Vajagić, dr. med., spec. javnozdravstvene medicine  
Marija Škes, mag. educ. reh.  
Sanja Jelušić, dipl. ing. preh. teh. - nutricionist  
Mr. sc. Hrvoje Radašević, prof.  
Jelena Čvrljak, mag. cin.  
Marija Piljek, univ. mag. med. techn.  
Ivona Blažević, bacc. med. techn.

*Korektura:*

Jelena Jonke Badić, univ. mag. nov.

*Oblikovanje, prijelom i grafička priprema:*

Suzana Draženović

*Tisak*

Svilan d.o.o.

ISBN

978-953-6998-73-4

*Naklada*

200 primjeraka

# Što je debljina?



Debljina ili pretilost kronična je, multifaktorijalna bolest, a karakterizirana je prekomjernim nakupljanjem masnog tkiva u organizmu.

Debljina je prvenstveno zdravstveni problem jer predstavlja faktor rizika za nastanak niza bolesti i povezana je s kraćim životnim vijekom, a ne estetski problem.

Za postavljanje dijagnoze debljine koristi se indeks tjelesne mase (ITM), koji se izračunava na način da se tjelesna masa pojedinca u kilogramima podijeli s tjelesnom visinom u metrima na kvadrat ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ):

- Prekomjerna tjelesna težina ili preuhranjenost: ITM u rasponu od 25,0 – 29,9  $\text{kg}/\text{m}^2$
- Debljina ili pretilost: ITM  $>30 \text{ kg}/\text{m}^2$  i može se podijeliti u tri stupnja:
  - od 30 – 34,9  $\text{kg}/\text{m}^2$  debljina prvog stupnja,
  - od 35 – 39,9  $\text{kg}/\text{m}^2$  drugog, a
  - iznad 40  $\text{kg}/\text{m}^2$  debljina trećeg stupnja

Za jednostavan izračun indeksa tjelesne mase na Internetu su dostupni brojni kalkulatori.

## Zašto je važan opseg struka?

Za dodatnu procjenu nakupljanja visceralnog masnog tkiva koje predstavlja veći rizik za obolijevanje od metaboličkih i bolesti krvožilnog sustava, koristi se i mjerenje opsega struka. Središnja pretilost (visceralna, androidna, oblika jabuke ili debljina gornjeg dijela tijela) je kada postoji opseg struka:

- $\geq 94$  cm kod muškaraca i
- $\geq 80$  cm kod žena

## Koje su komplikacije povezane s debljinom?

Brojne komplikacije, poremećaji i bolesti povezani su s debljinom. Debljina utječe na skoro sve organske sustave u organizmu:

- *Metaboličke komplikacije – primjerice: šećerna bolest, povišene masnoće u krvi, giht.*
- *Bolesti krvožilnog sustava – primjerice: povišen krvni tlak, srčani i moždani udar, zatajenje srca.*
  - *Bolesti dišnog sustava – primjerice: opstruktivna apneja u snu, astma.*
- *Zloćudne bolesti – primjerice: probavnog sustava, krvotvornog sustava, kod žena endometrija, vrata maternice, jajnika, dojke nakon menopauze, kod muškaraca prostate.*
  - *Bolesti lokomotornog sustava – primjerice: osteoartritis (koljena, kuka), križobolja.*
- *Poremećaji probavnog sustava – primjerice: žučni kamenci, nealkoholna masna bolest jetre, gatrozofagealni refluks, hernija (kila).*
- *Poremećaji spolnog sustava i reproduktivnog zdravlja – inkontinencija, neplodnost, povišene vrijednosti šećera i krvnog tlaka u trudnoći, poremećaji kod ploda.*
- *Psihološke i socijalne posljedice – primjerice: nisko samopoštovanje, anksioznost i depresija, poremećaji prehrane (poremećaj prejedanja, sindrom noćnog jedenja), negativna slika tijela i drugi (kao poremećaji rada bubrega, infekcije kože, limfedemi te parodontne bolesti – upale potpornog tkiva zuba).*

# Kako se danas liječi debljina?

## Zdrave navike

Liječenje debljine kompleksan je i dugotrajan proces, a najvažnija je promjena načina života i trajno prihvaćanje zdravih navika – zdrave prehrane i redovite tjelesne aktivnosti. Uz to, kognitivno-bihevioralni pristup usmjeren je na prevladavanje psiholoških prepreka za usvajanje učinkovitih ponašanja u kontroli tjelesne mase.

## Lijekovi

Liječenje lijekovima indicirano je kao dodatak dijeti sa smanjenim unosom kalorija i povećanom tjelesnom aktivnosti u osoba s ITM  $\geq 30$  kg/m<sup>2</sup> te osoba s preuhranjenošću s ITM  $\geq 27$  do  $< 30$  kg/m<sup>2</sup>, uz prisutnost najmanje jednog komorbiditeta povezanog s tjelesnom težinom. Primjenjuje se nakon provedene obrade i konzultacija s dijabetologom.

## Kirurško liječenje

Kirurško liječenje (barijatrijska ili metabolička kirurgija) najučinkovitija je metoda liječenja osoba s morbidnom debljinom i može postići dugoročni gubitak tjelesne mase, a indicirano je kod osoba s ITM  $> 40$  kg/m<sup>2</sup> te kod osoba s ITM  $> 35$  kg/m<sup>2</sup> i pridruženim bolestima.





## PREHRANA

*Prehrana je jedan od glavnih vanjskih okolišnih čimbenika koji ima utjecaj na zdravlje. Poznavanje prehrambenog ponašanja i odnosa prema hrani značajno je za planiranje i primjenu prehrambenih preporuka te promoviranje pravilne prehrane.*

### Koja je najbolja dijeta?

Mediterranska prehrana sinonim je „pravilne prehrane“.

**Mediterranska dijeta** je način prehrane, koji je prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji (SZO) već 1994. godine proglašen referentnim modelom prehrane i smatra se jednom od najzdravijih dijeta na svijetu pa je treba promicati. Sadrži visok udio povrća, voća, mahunarki, orašastih plodova, cjelovitih žitarica i hrane bogate omega-3 masnim kiselinama, vitaminima B skupine i antioksidansima, a istodobno je siromašna zasićenim masnoćama. Također, uključuje maslinovo ulje koje je važan izvor nezasićenih masnih kiselina, redovito konzumiranje ribe i bijelog mesa, a od mliječnih proizvoda nemasnog sira i jogurta. Najnovija istraživanja u europskoj regiji, u kojima je sudjelovalo 27 zemalja, smješta Hrvatsku na samo začelje po konzumaciji svježega voća te među posljednjih pet zemalja po konzumaciji povrća. Preporuke SZO-a su unos barem 400 g voća i povrća na dan. Iz mediteranske prehrane svakako treba izdvojiti neke ključne namirnice, poput: maslinovog ulja, rajčice, samoniklog bilja (mediteranski začini) itd.

### Koje je najbolje piće?

**Voda** je najbolji izbor pića. Potrebe za vodom su individualne i ovise o životnoj dobi, spolu, godišnjem dobu i razini tjelesne aktivnosti. Prosječan, preporučeni dnevni unos za žene je oko 2 l, a za muškarce 2,5 l. Uslijed pojačane tjelesne aktivnosti, potrebe se povećavaju za 400 do 800 ml po satu aktivnosti. Zaslađeni napitci i vode s okusom ne preporučuju se zbog visokog sadržaja šećera ili umjetnih sladila.

Svaki neadekvatan način pripreme hrane može dovesti do razvoja rizičnih čimbenika koji pak mogu ugroziti zdravlje i našu „dobru liniju“. Nove, brojne, javnozdravstvene studije pokazale su da je kuhanje jedna od važnijih vještina. Osim pripreme hrane, važna je i učestalost konzumacije pojedinih vrsta namirnica (namirnice s visokim udjelom masti, šećera i soli treba rijetko konzumirati, najviše jednom tjedno - jedan obrok). Treba izbjegavati i pekarske i slastičarske proizvode, industrijske deserte, zaslađena gazirana, bezalkoholna pića te instant juhe iz vrećice.

### Kako krenuti s novim navikama?

Osobama s prekomjernom tjelesnom težinom i debljinom ne smije se naglo uspostavljati novi prehrambeni obrazac jer to može biti odbojno te se zato kreće postupno s promjenama

dotadašnje prehrane, odnosno treba uvoditi promjene u prehrani, ali tako da se poštuju ukusi i afiniteti pojedinca. Treba poštovati slobodu pri izboru jela i poticati razvoj kreativnosti i osobnosti. U tome je najvažnije usvajanje korisnih znanja i vještina za kreiranje personaliziranog, zdravijeg jelovnika, s manje kalorija. Što su ciljevi realniji, to će uspjeh biti dugotrajniji. Trenutne prehrambene karakteristike prema svim istraživanjima ukazuju na povećani energetske unos, a smanjenu energetske potrošnju. Također, ukazuju na smanjen unos vlakana (preporuke 25 g/dan), voća i povrća te složenih ugljikohidrata, a povećan unos soli i šećera, što dovodi do zaključka kako je potrebna bolja edukacija opće populacije o povezanosti prehrane i zdravlja.



# TJELESNA AKTIVNOST



Tjelesna se aktivnost ubraja u jednu od mjera primarne prevencije koja ima važnu ulogu u prevenciji, ali i liječenju prekomjerne tjelesne težine i debljine, upravo iz razloga što pomaže u postizanju energetske ravnoteže u organizmu. Preporuke prilikom oblikovanja programa vježbanja trebale bi se bazirati na primjerenom sadržaju i intenzitetu aktivnosti, jednako kao što treba voditi računa i o njenoj učestalosti i trajanju.

## Sadržaj (vrsta aktivnosti)



Osobama s prekomjernom tjelesnom težinom i debljinom preporučuju se aerobne aktivnosti poput hodanja, brzog hodanja, nordijskog hodanja, vožnje bicikla, plivanja i slično. Redovito provođenje navedenih aktivnosti utjecat će na veće korištenje masti kao izvora energije tijekom aktivnosti, što će dovesti do smanjenja zaliha masti u organizmu.

## Intenzitet aktivnosti

Preporučuje se umjereni intenzitet aktivnosti. Ukoliko je osoba provodila sjedilački stil života, preporučuje se nizak intenzitet te postupno podizanje intenziteta aktivnosti. Kod osoba s prekomjernom tjelesnom težinom i debljinom ne preporučuje se visok intenzitet aktivnosti.

## Učestalost aktivnosti

Osobe s prekomjernom tjelesnom težinom i debljinom trebale bi provoditi aerobnu aktivnost najmanje pet dana u tjednu. Noviji stavovi zalažu se za svakodnevnu aktivnost umjerenog intenziteta.

## Trajanje aktivnosti

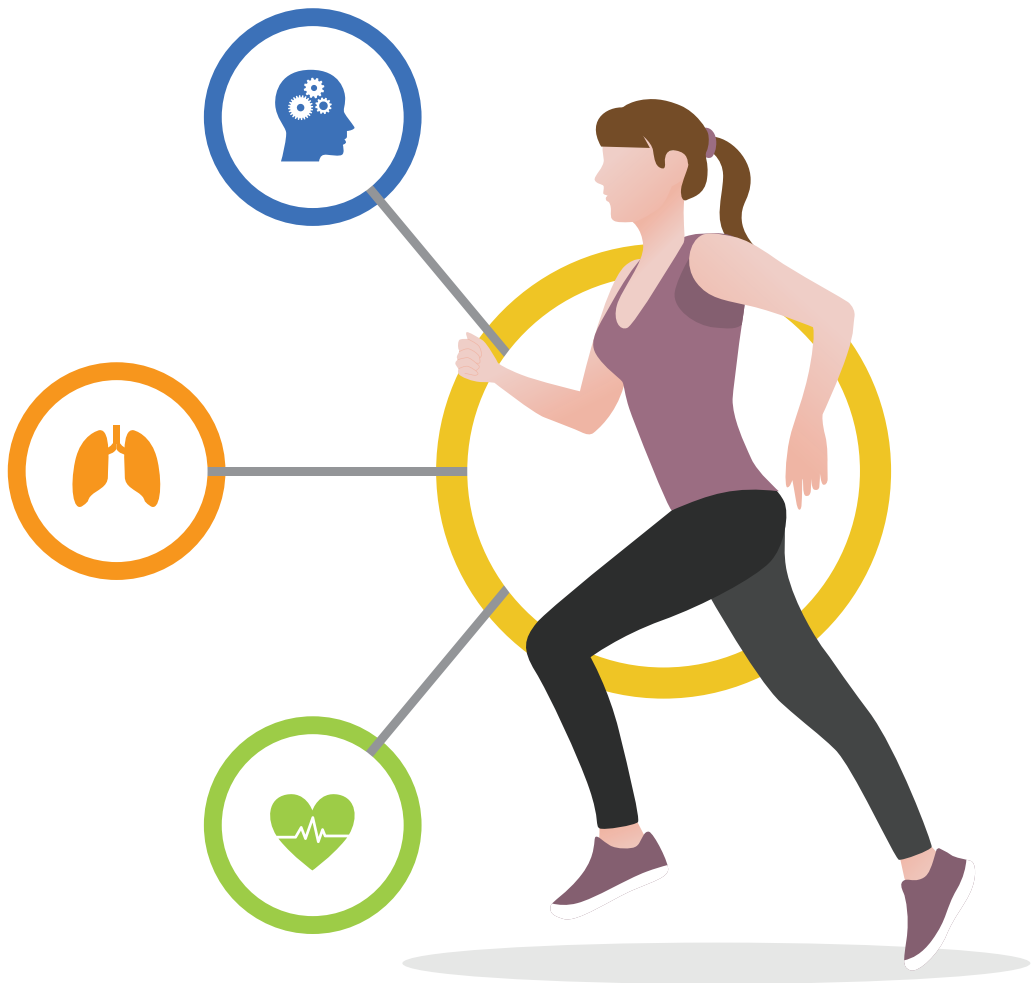
U svrhu sprječavanja povećanja tjelesne mase, preporučuje se provoditi aktivnost između 30 i 50 minuta dnevno, kako bi dnevna kalorijska potrošnja na račun tjelesne aktivnosti iznosila između 240 i 400 kcal. Za smanjenje tjelesne mase preporučuje se provoditi između 45 i 90 minuta aktivnosti dnevno, kako bi kalorijska potrošnja na račun tjelesne aktivnosti iznosila između 360 i 720 kcal.





## Praktični savjeti za vježbanje

- Obavite preventivni zdravstveni pregled.
- Zagrijte se i istegnite prije aktivnosti.
- Odredite optimalan intenzitet opterećenja (kod aerobnih aktivnosti na ljestvici od 0 do 10, niska aktivnost je 2 ili 3, a umjerena aktivnost je od 4 do 6).
- Postupno povećavajte opterećenje (ako niste dugo vježbali započnite s niskim intenzitetom pa postupno povećavajte do umjerenog intenziteta).
- Istegnite se nakon aktivnosti.



**Ukoliko tijekom vježbanja osjetite i najmanje zdravstvene smetnje, prekinite vježbanje i javite se liječniku.**

# ULOGA PSIHOLŠKIH PROCESA



Debljina je posljedica nezdravog načina života, povezanog s pretjeranim i neodgovarajućim unosom hrane, nedovoljnom tjelesnom aktivnošću, genetskom predispozicijom i mogućim pridruženim bolestima i stanjima. Međutim i emocionalni čimbenici, stečene navike i psihološki način funkcioniranja smatraju se važnim u razvoju i održavanju debljine. Neodgovarajuće upravljanje emocijama, pretjerana samokritičnost i perfekcionizam, nezadovoljstvo slikom o sebi, manjak samopoštovanja te nedostatne vještine suočavanja sa stresom, mogu biti čimbenici koji doprinose nastanku debljine, a posebno njezinom održavanju.

## Jedemo li samo kada smo gladni?



Mi jedemo ne samo kada smo gladni, nego i kada smo u društvu, kad nešto slavimo ili obilježavamo, ali često i kad kompenziramo neka unutarjna stanja i osjećaje ("emocionalno jedenje"). U borbi protiv debljine vrlo je važno osvijestiti ovu činjenicu i prepoznati kada (i za kojom) hranom posežemo kada nije riječ o gladi. Odnosno, važno je naučiti svjesno razlikovati signale gladi i poriv za uzimanjem hrane iz drugih razloga.

## Što je važno u borbi s debljinom?

Jedan od važnijih postupaka u procesu liječenja i prevencije debljine upravo je promjena načina razmišljanja, učenje prepoznavanja upravljanja emocijama i učenje zadržavanja postignutog stanja. Prepoznavanje vlastitih psiholoških i emocionalnih poteškoća značajno pomaže u borbi s debljinom. U ovom procesu vrlo je važno prihvaćanje sebe, ali i postavljanje ciljeva koji moraju biti dostižni, realni i postupni. Ciljeve je potrebno pratiti i nagraditi se za postignuto. Također je važno pratiti emocionalna stanja ili događaje koji prate naš poriv za uzimanjem hrane (kada to nije glad) te pisati **dnevnik prehrane**, emocija, ponašanja i prepreka tijekom određenog vremenskog razdoblja, kako bismo lakše uočili tzv. obrasce uzimanja hrane. Jako je važno cijeniti svaki, mali korak i postignuće, izbjeći samokritiku te biti svjestan da niti jedan proces promjene ponašanja nije pravocrtan, nego su "uspjesi i padovi" normalan dio procesa. Uz pretilost češće se javljaju i stanja, kao što su depresivni i anksiozni simptomi ili poremećaji koji mogu biti dio uzroka ili posljedica bolesti. U nastojanjima postizanja primjerene tjelesne težine poželjno je potražiti i pomoć ili upute stručnjaka koji se bave mentalnim zdravljem. Jedna od metoda koja se koristi u radu s debljinom je **kognitivno - bihevioralna terapija**.

## Što očekivati od okoline i stručnjaka?

Važno je naglasiti da okolina može imati određene predrasude o o debljini iz neznanja i nedovoljne osviještenosti o ovom problemu te vas može nastojati savjetovati ili pristupiti vam na način koji vam se možda neće svidjeti ili će vas, eventualno, povrijediti. Potrebno je osvijestiti da je to često samo neznanje o primjerenom načinu komunikacije i nepoznavanje problematike. S druge strane, razgovor sa stručnjacima trebao bi imati karakteristike prihvaćanja, podržavanja, povjerljivosti, prepoznavanja i uvažavanja vašeg emocionalnog stanja, uz jasno informiranje o štetnom utjecaju debljine na vaše zdravlje, s obzirom da je to i dužnost zdravstvenih djelatnika.



## Invaliditet kao posljedica debljine

Zdravstvene posljedice prekomjerne tjelesne težine i debljine i njihove komplikacije te psihosocijalni problemi zajedno negativno utječu na kvalitetu života. Posljedice komplikacija i komorbiditeta (pridruženih stanja) su i veće stope invaliditeta u ovoj skupini ljudi. Debljina je vodeći, rizični čimbenik za razvoj invaliditeta jer je čak 7 % ukupnih godina života provedenih s invaliditetom uzrokovano debljinom. Osobe s poteškoćama, djeca i odrasli s ograničenjima u kretanju i intelektualnim teškoćama ili poteškoćama u učenju, izloženi su najvećem riziku od debljine. 20 % djece u dobi od 10 do 17 godina, koja imaju posebne zdravstvene potrebe ima debljinu u usporedbi sa 15 % djece iste dobi, bez posebnih zdravstvenih potreba. Vodeći uzrok invaliditeta (osobito u funkcionalnom području) jest oštećenje mišićno-koštanog sustava uzrokovano prekomjernom težinom, npr. kronična bol u leđima.

## Izazovi s kojima se suočavaju osobe s invaliditetom

Osobama s invaliditetom može biti teže zdravo se hraniti, kontrolirati svoju težinu i provoditi fizičku aktivnost. To može biti zbog:

- *nedostatka ili nemogućnosti izbora zdrave hrane i namirnica,*
- *poteškoća sa žvakanjem ili gutanjem hrane, njezinim okusom ili teksturom,*
- *lijekova koji mogu pridonijeti debljanju, gubitku težine i promjenama u apetitu,*
- *fizičkih ograničenja, koja mogu smanjiti sposobnost osobe da vježba,*
- *mogućih poteškoća u komunikaciji, ograničenju u razumijevanju uputa od strane zdravstvenih radnika,*
- *problema socijalne izolacije ili distance,*
- *boli, nedostatka energije,*
- *nedostatka pristupačnog okruženja (npr. nogostupi, parkovi i oprema za vježbanje) koje omogućava vježbanje,*
- *nedostatka resursa (npr. novac, prijevoz i društvena podrška obitelji, prijatelja, susjeda i članova zajednice).*



# DODATNI SAVJETI



## Interesi i životni stil

Razmislite o svojim interesima i životnom stilu. Pronalaženje aktivnosti koje vas ispunjavaju i prilagođavanje životnog stila zdravim navikama, mogu pozitivno utjecati na vaše opće zdravlje.

## Osobno zadovoljstvo

Razmišljajte o aspektima vašeg života koji vas ispunjavaju i pridonose osobnom zadovoljstvu. Pronalaženje ravnoteže između zdravih životnih navika i zadovoljstva važno je za cjelokupno blagostanje.

## Samostalnost

Razmotrite svoj stupanj samostalnosti i identificirajte područja u kojima možete poboljšati svoju neovisnost. Postavljanje malih ciljeva može vam pomoći postići veću samostalnost.

## Samopercepcija tijela (izgled)

Razgovarajte o osjećajima prema vlastitom tijelu. Postavljanje realnih ciljeva i rad na pozitivnom stavu prema sebi može poboljšati vašu samopercepciju.

## Nisko samopoštovanje i neprihvatanje izgleda

Radite na postizanju pozitivnog stava prema sebi. Razgovarajte o strategijama koje vam mogu pomoći u poboljšanju samopoštovanja i prihvatanju vlastitog izgleda.

## Izvori stresa

Identificirajte izvore stresa i pronađite strategije suočavanja s njima. Rad na smanjenju stresa može poboljšati vaše opće zdravlje.

## Učinkovito pridržavanje zdravstvenih uputa

Razgovarajte o mogućim preprekama pridržavanju zdravstvenih uputa. Postavljanje jasnih ciljeva i izrada plana može vam olakšati praćenje preporuka.

## Obiteljska potpora

Komunicirajte s članovima obitelji koji vam pružaju podršku i razgovarajte s njima o svojim zdravstvenim ciljevima. Obiteljska potpora može biti ključna motivacija u vašem putovanju prema boljem zdravlju.

## Socijalna interakcija

Potičemo vas da sudjelujete u socijalnim aktivnostima koje vam pružaju radost. Održavanje socijalnih veza važno je za emocionalno blagostanje.



# Praćenje stanja kože kod debljine i prekomjerne tjelesne težine

Koža je najveći organ ljudskog tijela te zahtijeva posebnu pažnju i kod prekomjerne tjelesne težine i debljine. Stoga, donosimo nekoliko savjeta:

- *Redovito pregledavajte svoju kožu kako biste primijetili eventualne promjene ili iritacije. Posebnu pažnju posvetite područjima gdje se koža dodiruje, poput pregiba te spriječite trenje, kako biste smanjili rizik od oštećenja.*
- *Održavajte kožu čistom i suhom, izbjegavajte dugotrajno zadržavanje u vlažnim odjevnim predmetima i koristite nježne deterdžente.*
- *Hidratizirajte kožu redovito, kako biste očuvali njezinu elastičnost i spriječili suhoću.*
- *Pridržavajte se preporuka o tjelesnoj aktivnosti kako biste potaknuli cirkulaciju krvi, što može doprinijeti općem zdravlju kože. Nastojte postići zdravu tjelesnu težinu kroz uravnoteženu prehranu i redovitu tjelovježbu.*
- *U slučaju bilo kakvih promjena na koži, odmah se konzultirajte s medicinskim djelatnicima. Rana intervencija može spriječiti daljnje komplikacije i očuvati zdravlje vaše kože.*

## Kome se javiti?

Obavezno izabranom liječniku koji će s vama razgovarati, obaviti pregled i mjerenja te ukoliko je potrebno provesti i odabrane pretrage i uputiti vas na daljnju obradu i liječenje.

## Gdje potražiti savjet?

Na području Grada Zagreba dostupna su i besplatna savjetovališta za zdrave navike

### **Savjetovališta Nastavnog zavoda za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“, Mirogojska 16, Zagreb**

Nutricionističko savjetovalište, Savjetovalište za zdravstveno usmjerenu tjelesnu aktivnost, Liječničko savjetovalište, Sestrinsko savjetovalište, Edukacijsko – rehabilitacijsko savjetovalište

Naručivanje telefonom od 9:00 do 11:00 sati te od 12:00 do 15:00 sati  
putem telefona: 01 46 96 168, 01 46 96 118 ili  
elektronskom poštom na adresi: preventivna.medicina@stampar.hr

### **Savjetovališta za prehranu Doma zdravlja Zagreb – Centar**

Lokacija Siget, Av. Većeslava Holjevca 22, 1. kat  
Radno vrijeme: od ponedjeljka do petka od 7:00 do 21:00 sat  
Naručivanje telefonom: 01 6598 480 ili  
elektronskom poštom na adresi: szp@dzz-centar.hr

Debljina je prvenstveno zdravstveni problem,  
a ne samo estetski.

Mediterranska prehrana sinonim je za „pravilnu prehranu“ i smatra se jednom od dijeta s najboljim učinkom na zdravlje.

Redovita tjelesna aktivnost pomaže u održavanju normalne tjelesne težine i unaprjeđuje cjelokupno zdravlje.

Važno je naučiti razlikovati potrebu za hranom i emotivne potrebe.

Važno je naučiti prepoznati signale prave gladi.

Usvajanjem zdravih životnih navika možemo spriječiti invaliditet, kao posljedicu debljine.

Svaki trenutak uložen u njegu kože investicija je u zdravlje i ljepotu.

***Posvetite se svome zdravlju!  
Sjajite iznutra i izvana!***



#### KORIŠTENA LITERATURA:

1. EUROSTAT, Overweight and obesity - ITM statistics, 2019, [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Overweight\\_and\\_obesity\\_-\\_ITM\\_statistics](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Overweight_and_obesity_-_ITM_statistics)
2. Štimac D i suradnici, Hrvatske smjernice za liječenje odraslih osoba s debljinom, prilog časopisa Medix br. 152, travanj 2022, dostupno na: <https://www.medix.hr/aploads/files/PDFs/Hrvatske%20smjernice%20za%20lijecenje%20odraslih%20osoba%20s%20debljinom.pdf>
3. 1 EFSA(European Food Safety Authority),2017. Dietary reference values for nutrients:Summary report EFSA supporting publication 2017:e15121.92pp.doi:2903/sp.efsa.2017.e15121
4. 2Global action plan for the prevention and control of NCDs 2013–2020. Geneva: World Health Organization; 2013.
5. 3M.A. Mendez, B.M. Popkin, P. Jakszyn, A. Berenguer, M.J. Tormo, M.J. Sanchez, J.R. Quiros, G. Pera, C. Navarro, C. Martinez, et al.; Adherence to a Mediterranean diet is associated with reduced 3-year incidence of obesity; J. Nutr., 136 (11) (2006), pp. 2934–2938
6. 4J. Dominguez, Nicola Veronese b, Giovanna DiBella , Claudia Cusumano , Angela Parisi , Federica Tagliaferri , Stefano Ciriminna, Mario Barbagallo ;Mediterranean diet in the management and prevention of obesity; Experimental Gerontology Volume 174, April 2023, 112121
7. Complet Guide to Fitness and Health 2nd. Ed., ACSM, 2017.
8. TA i zdravlje, Uloga TA u prevenciji i liječenju prekomjerne tjelesne težine i pretilosti, Kineziološki fakultet, Zagreb, 2011.
9. ZO European regional Obesity Report 2022, <https://www.SZO.int/europe/publications/i/item/9789289057738>
10. The European Association for Mental Health in Intellectual Disability (EAMHID), <https://eamhid.eu/>
11. International Diabetes Federation, <https://idf.org/>





**NASTAVNI ZAVOD ZA  
JAVNO ZDRAVSTVO  
DR. ANDRIJA ŠTAMPAR**

*Stvaramo zdraviju budućnost*

