

Vpliv prekomerne telesne mase



KEY TELESNA MASA, ITM, PREKOMERNA TELESNA MASA, BOLEZNI, OHRANJANJE TELESNE MASE

Sladkorna bolezen (SB), ki jo imenujemo tudi **diabetes mellitus**, je bolezen, pri kateri izmerimo povišane vrednosti **glukoze** (= sladkorja) v krvi.

Telesna masa

Telesna masa je merilo, ki nam pove, **koliko kilogramov tehta naše telo**. Vsak od nas ima svojo telesno maso, ki je odvisna od različnih dejavnikov, kot so genetika, prehrana in telesna dejavnost.

Indeks telesne mase (ITM)

Indeks telesne mase (ITM) je merilo, ki nam **pomaga oceniti, ali je naša telesna masa primerna glede na našo višino**.

Izračunamo ga s pomočjo enostavne formule:

$$\text{ITM} = \frac{\text{telesna masa (kg)}}{\text{višina}^2 \text{ (m)}}$$

Rezultati ITM (za odraslo osebo)

ITM	Telesna masa	Zdravstvena ogroženost
manj kot 18,5	premajhna	zvečana
18,5–24,9	normalna	povprečna
25,0–29,9	čezmerna	zvečana
30,0–34,9	debelost 1. razreda	velika
35,0–39,9	debelost 2. razreda	zelo velika
nad 40,0	debelost 3. razreda	izredno velika

PREKOMERNA TELESNA MASA

Prekomerna telesna masa pomeni, da **imamo več telesne mase, kot bi bilo primerno** glede na našo višino.

Prekomerna telesna masa lahko privede do **različnih nevarnosti za naše zdravje**.

Med najpogostejšimi nevarnostmi so:

- **srčno-žilne bolezni:** povečano tveganje za bolezni srca, kot so visok krvni tlak, srčni infarkt in možganska kap,
- **sladkorna bolezen tipa 2:** prekomerna telesna masa je pomemben dejavnik tveganja za razvoj slednje,
- **težave s sklepi:** prekomerna telesna masa obremeni naše sklepe, kar lahko vodi v bolečine in težave, kot sta artritis in težave s hrbtenico,
- **duševne težave:** prekomerna telesna masa lahko vpliva tudi na naše duševno zdravje, saj se lahko pojavijo težave s samopodobo, depresija in nizka samozavest.

Ohranjanje normalne telesne mase

Pomembno je, da poskrbimo za svoje zdravje in vzdržujemo primerno telesno maso.

Za to je pomembno:

- zdrava in ustrezna prehrana,
- redna telesna dejavnost in vadba,
- omejitev časa pred zasloni,
- pitje vode ...

Ne gre samo za to, kako izgledamo, ampak tudi za naše dolgoročno zdravje in dobro počutje.

Zdrav način življenja nam pomaga ohranjati primerno telesno maso in zmanjšuje tveganje za različne bolezni in zaplete.

ZDAJ ZNAM:

- Telesna masa je merilo, ki nam pove, koliko kilogramov tehta naše telo.
- Indeks telesne mase je merilo, ki nam pomaga oceniti, ali je naša telesna masa primerna glede na našo višino.
- Prekomerna telesna masa pomeni, da imamo več telesne mase, kot bi bilo primerno glede na našo višino.
- Prekomerna telesna masa lahko privede do različnih nevarnosti za naše zdravje.
- Pomembno je, da poskrbimo za svoje zdravje in vzdržujemo normalno telesno maso.

Telesna dejavnost in telesna masa

SŠ



GIBANJE, TELESNA DEJAVNOST, VADBENA DOLOČILA, INTENZIVNOST VADBE,
PREKOMERNA TELESNA MASA, DEBELOST, INDEKS TELESNE MASE, ITM, ZAPLETI

Vaje za utrjevanje

- 1. Kaj je telesna masa? Od česa je odvisna?**
- 2. Predstavi indeks telesne mase. Navedi, kako ga izračunamo.**
- 3. Kaj predstavlja prekomerna telesna masa?**
- 4. Do česa lahko prekomerna telesna masa privede? Naštej in opiši.**
- 5. Kako ohranjamo normalno telesno maso?**



Telesna dejavnost in telesna masa

SŠ



GIBANJE, TELESNA DEJAVNOST, VADBENA DOLOČILA, INTENZIVNOST VADBE, PREKOMERNA TELESNA MASA, DEBELOST, INDEKS TELESNE MASE, ITM, ZAPLETI

Vaje za utrjevanje – rešitve

1. Kaj je telesna masa? Od česa je odvisna?

Telesna masa je merilo, ki nam pove, **koliko kilogramov tehta naše telo**. Vsak od nas ima svojo telesno maso, ki je odvisna od različnih dejavnikov, kot so genetika, prehrana in telesna dejavnost.

2. Predstavi indeks telesne mase. Navedi, kako ga izračunamo.

Indeks telesne mase je merilo, ki nam **pomaga oceniti, ali je naša telesna masa primerna glede na našo višino**. Izračunamo ga s pomočjo enostavne formule:

$$\text{ITM} = \frac{\text{telesna masa (kg)}}{\text{višina}^2 \text{ (m)}}$$

3. Kaj predstavlja prekomerna telesna masa?

Prekomerna telesna masa pomeni, da imamo več telesne mase, kot bi bilo primerno glede na našo višino.

4. Do česa lahko prekomerna telesna masa privede? Naštej in opiši.

Prekomerna telesna masa lahko privede do različnih nevarnosti za naše zdravje. Med najpogostejšimi nevarnostmi so:

- **srčno-žilne bolezni:** povečano tveganje za bolezni srca, kot so visok krvni tlak, srčni infarkt in možganska kap,
- **sladkorna bolezen tipa 2:** prekomerna telesna masa je pomemben dejavnik tveganja za razvoj slednje,
- **težave s sklepi:** prekomerna telesna masa obremeni naše sklepe, kar lahko vodi v bolečine in težave, kot sta artritis in težave s hrbtenico,
- **duševne težave:** prekomerna telesna masa lahko vpliva tudi na naše duševno zdravje, saj se lahko pojavijo težave s samopodobo, depresija in nizka samozavest.

5. Kako ohranjamo normalno telesno maso?

Pomembno je, da poskrbimo za svoje zdravje in se izogibamo prekomerni telesni masi.

Za to so pomembne:

- zdrava in ustrezna prehrana,
- redna telesna dejavnost in vadba,
- omejitev časa pred zasloni,
- pitje vode ...