



# Ziua Mondială a Obezității

4 martie 2025



Ziua Mondială a Obezității promovează conștientizarea și adoptarea unui stil de viață sănătos, precum și acțiunile necesare pentru combaterea obezității.

**Obezitatea aproape s-a triplat din 1975**



**Cum știu dacă greutatea mea este normală?**

Calculează indicele de masă corporală

$$IMC = \frac{\text{greutate (kg)}}{\text{inaltime}^2 \text{ (m)}}$$



< 18,5  
Subgreutate



18,5 – 24,9  
Greutate normală







≥ 25  
Exces de greutate



≥ 30  
Obezitate

## Să prevenim creșterea în greutate:

-  Limitează consumul de zaharuri, grăsimi și alimente hipercalorice și redu porțiile de mâncare!
-  Crește consumul de fructe, legume, cereale integrale, leguminoase și nuci!
-  Elimină alimentele procesate din dietă și mănâncă produse naturale!
-  Practică exerciții fizice regulate, cel puțin 30 de minute pe zi!

## Fii în formă!



**OBEZITATEA poate provoca probleme grave de sănătate**

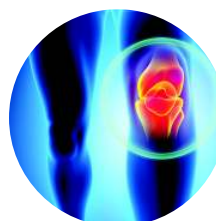
Boli cardio-vasculare



Diabet zaharat



Osteoartrită



Cancer



Ministerul Sănătății



Institutul Național de Sănătate Publică

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății pentru distribuție gratuită

Surse:

<https://www.who.int/india/campaigns/world-obesity-day>

<https://woday.eu/resources/printables/>

<https://woday.eu/resources/powerpoint-presentation/https://nationaltoday.com/world-obesity-day/#how-to>