

СЛАБА УХРАЊЕНОСТ

Неухрањеност или слаба ухрањеност је стање које настаје као последица недовољног или неуравнотеженог уноса угљених хидрата , протеина и других нутритивних материја. Ово се негативно одражава на ћелије и ткива , као и на функционисање организма у целини. Може да се јави као последица ригорозних рестриктивних дијета и неизбалансираног уноса хране , а уколико се настави у дужем временском периоду може да се јави право гладовање и да настану разне болести и инфекције . Један од познатијих облика неухрањености је скорбут, који настаје услед дефицита витамина Ц .

Степен ухрањености се често процењује на основу индекса телесне масе , где вредности индекса испод 18,5 указују на недовољну ухрањеност појединца. Истраживања спроведена 2002 . године су показала да је у том периоду било око 840 милиона неухрањених људи на свету . Од тога, 799 милиона људи је живел у земљама у развоју, а међу њима је било око 153 милиона деце млађих од пет година. Такође се процењује да сваке године од глади умре око 6 милиона деце. [2]

Организација за храну и пољопривреду при Уједињеним нацијама је утврдила да је просечна дневна потреба човека око 2.350 калорија . Студија из 1998 . године је показала да 54 државе не испуњавају тај услов, односно да не производе довољно хране нити могу да приуште увоз потребних намирница. Већина ових земаља се налази у области субсахарске Африке . [2]

ГОЈАЗНОСТ

Код деце и адолесцената ГОЈАЗНОСТ се дефинише као пораст телесне масе изнад арбитарно утврђене вредности, која узима у обзир пол, хронолошки узраст и телесну висину испитаника, а који је условљен прекомерним садржајем масти у организму.

Зашто настаје гојазност?

Гојазност настаје када је калоријски унос већи од енергетских потреба у дужем временском периоду без адекватног утрошка енергије. Тада се вишак калорија складишти у организму у виду енергетске резерве (гликоген, масти) и троши у случају повећаних потреба организма или ако организам гладује. Јасно је, дакле, да до гојазности неће доћи ако постоји равнотежа између уноса хране и енергетске потрошње.

Гојазност код деце и адолесцената

Клинички утисак заснован на процени распореда и развијености поткожног масног ткива.

Индекс телесне масе (БМИ) > П85

- Особе у ризику да развију гојазност!

Индекс телесне масе (БМИ) > П97

- гојазне особе!

Шта је БМИ?

БМИ (Боди Масс Индек) - је однос између тежине и висине који се користи за процену утицаја гојазности као фактора ризика на здравље. То је математичка формула која корелира са телесним мастима код одраслих особа, а израчунава се као тежина у килограмима подељена са телесном висином у метрима на квадрат.

$$\text{БМИ} = \frac{\text{ТТ (кг)}}{[\text{ТВ (м)}]^2}$$
, где су: ТТ = телесна тежина; ТВ = телесна висина.

Фактори ризика за настанак гојазности

Гојазност у детињству настаје међудејством генетских, биолошких, психолошких, социокултуролошких и чиниоца околине.

Генетски је условљена диференцијација комплекса хормона и неуротрансмitera који регулишу осећај ситости, глади, липогенезу и липолизу као и раст и развој репродуктивне функције.

----- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE
PREUZETI NA SAJTU. -----

www.maturskiradovi.net

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: maturskiradovi.net@gmail.com