



3 DETERMINANTE ZDRAVJA – DEJAVNIKI TVEGANJA



3.2 ČEZMERNI HRANJENOST IN DEBELOST

V Sloveniji je bilo v letu 2012 po podatkih nacionalne raziskave z naslovom »Z zdravjem povezan vedenjski slog« 44 % normalno hranjenih, 37 % čezmerno hranjenih in 17 % debelih odraslih anketirancev (25–64 let). Vidne razlike se kažejo v spolu, starosti in izobrazbi. Višji delež čezmerne hranjenosti in debelosti opazamo pri moških, pri nižje izobraženih ter med starejšimi. Znan je trend upadanja čezmerno hranjenih moških in naraščanje deleža debelih moških, kar nakazuje, da se del moškega prebivalstva v zadnjih letih premika iz skupine čezmerno hranjenih med debele.

Čezmerna hranjenost in debelost sta velika javnozdravstvena problema, ki naraščata v vseh evropskih državah. Grobo populacijsko merilo za čezmerno hranjenost in debelost je indeks telesne mase (ITM), ki je razmerje med telesno maso in kvadratom telesne višine.

Glavni vzrok čezmerne hranjenosti in debelosti je neravnovesje med energijskim vnosom in porabo. Povečuje se vnos energijsko goste hrane, ki je bogata z maščobami, soljo in sladkorji ter osiromašena vitaminov, mineralov in drugih esencialnih snovi. Hkrati opazamo zmanjšano telesno dejavnost zaradi sedeče narave dela, spremenjenih oblik transporta in večje urbanizacije. Na pojav debelosti vplivajo tudi socialno-ekonomski dejavniki. Največ debelih je med revnimi in slabše izobraženimi.

Debelost (ITM > 30) je Svetovna zdravstvena organizacija že leta 1997 uvrstila med bolezni. Gre za kronično presnovno bolezen, ki poveča tveganje za nastanek sladkorne bolezni tipa 2, različnih vrst raka, hipertenzije ter bolezni srca in ožilja.

Delež odraslih anketirancev z normalno hranjenostjo (ITM 18,5–24,9) se skozi leta raziskave ne spreminja, zmanjšuje pa se delež čezmerno hranjenih (ITM 25–29,9) in povečuje delež debelih, predvsem na račun porasta debelosti pri moških. Ugotavljamo visok delež (okoli 40 %) čezmerno hranjenih, ki se od leta 2001 do leta 2008 ni značilno spremenil, v letu 2012 pa opazamo zmanjšanje deleža čezmerno hranjenih preiskovancev pri obeh spolih.

Delež čezmerno hranjenih in delež debelih sta večja v starejši starostni skupini (55–64 let) in sta višja pri moških kot pri ženskah. Razlike se kažejo tudi glede na izobrazbo, saj je delež tako pri čezmerno hranjenih kot pri debelih najvišji pri anketirancih z najnižjo izobrazbo ter se z višanjem izobrazbe zmanjšuje, kar je značilno za vsa leta anketiranja.

Trend naraščanja deleža debelih je pomembno višji pri moških (v letu 2012 21 %), pri ženskah ostaja v vseh letih raziskav približno enak.

3.2 Tabela 1: **Delež anketirancev (25–64 let), ki so glede na indeks telesne mase debeli¹⁾**, po spolu, Slovenija, 2001, 2004, 2008, 2012

Leto	Moški	Ženske	SKUPAJ	%
2001	16,2	13,8	15,0	
2004	16,0	13,2	14,6	
2008	18,4	13,9	16,2	
2012	20,7	14,0	17,4	

¹⁾ ITM znaša 30 ali več.

Vir: Zdravje in vedenjski slog prebivalcev Slovenije, Trendi v raziskavi CINDI 2001–2004–2008–2012

3.2 Tabela 2: **Delež anketirancev (25–64 let) glede na indeks telesne mase**, po spolu, starosti, izobrazbi in bivalnem okolju, Slovenija, 2001, 2004, 2008, 2012

	Normalna hranjenost ¹⁾				Čezmerna hranjenost ²⁾				Debelost ³⁾				%
	2001	2004	2008	2012	2001	2004	2008	2012	2001	2004	2008	2012	
Spol													
Moški	33,7	34,1	32,9	33,0	49,8	49,5	48,4	45,9	16,2	16,0	18,4	20,7	
Ženske	53,5	55,1	52,7	54,8	30,5	29,1	32,5	28,1	13,8	13,2	13,9	14,0	
SKUPAJ	43,5	44,4	42,5	43,7	40,3	39,4	40,7	37,2	15,0	14,6	16,2	17,4	
Starostna skupina													
25-39	57,5	58,6	56,5	55,2	32,0	31,0	32,8	30,8	8,3	7,6	9,7	10,9	
40-54	36,4	39,2	37,1	41,0	44,2	42,5	44,6	39,4	18,9	17,6	18,0	18,6	
55-64	28,6	26,6	26,7	29,7	49,6	50,3	48,1	43,8	21,3	22,8	25,0	26,0	
Izobrazba													
Osnovna šola ali manj	31,9	32,2	27,6	28,4	44,8	44,3	46,5	43,1	22,5	22,8	25,9	27,8	
Poklicna šola	37,3	36,0	33,8	32,3	45,1	45,3	45,1	42,7	16,9	17,9	20,8	23,9	
Srednja šola	49,6	50,6	46,1	43,9	37,1	36,6	38,8	38,6	12,2	11,1	14,6	16,0	
Višja šola ali več	56,9	57,5	55,7	56,4	32,6	31,8	35,3	29,8	7,9	7,9	7,8	11,0	
Bivalno okolje													
Mestno	48,8	48,9	44,5	...	37,9	36,3	39,9	...	11,8	12,8	14,8	...	
Primestno	44,7	47,0	45,2	...	38,8	38,2	39,7	...	15,0	13,3	14,4	...	
Vaško	38,7	39,8	39,6	...	43,0	42,3	42,0	...	17,4	16,8	17,9	...	

V tabeli ni prikazana podhranjenost (ITM do 18,4).

¹⁾ ITM znaša med 18,5 in 24,9.

²⁾ ITM znaša med 25 in 29,9.

³⁾ ITM znaša 30 ali več.

Vir: Zdravje in vedenjski slog prebivalcev Slovenije, Trendi v raziskavi CINDI 2001–2004–2008–2012



3.2 Tabela 3: **Delež anketiranih mladostnikov, ki so glede na indeks telesne mase čezmerno hranjeni in debeli**, po starosti in spolu, Slovenija, 2002, 2006, 2010

	Čezmerno hranjeni in debeli ¹⁾		%
	2002	2006	2010
11 let			
Fantje	17,2	20,5	21,9
Dekleta	11,8	11,5	15,9
SKUPAJ	14,5	15,9	18,9
13 let			
Fantje	16,7	20,1	20,5
Dekleta	12,3	10,6	12,6
SKUPAJ	14,5	15,3	16,7
15 let			
Fantje	18,5	20,7	23,4
Dekleta	7,0	10,6	13,2
SKUPAJ	12,9	15,6	18,4
11, 13 in 15 let²⁾			
Fantje	17,4	20,4	21,9
Dekleta	10,7	10,9	13,9
SKUPAJ	14,1	15,6	18,0

¹⁾ Izračunana vrednost ITM ustreza mednarodno določenim vrednostim za čezmerno hranjene in debele otroke.

²⁾ Povprečje starosti 11, 13 in 15 let.

Vir: Raziskava Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju (HBSC)



3.2 Tabela 4: **Delež anketiranih 15-letnih mladostnikov, ki so glede na indeks telesne mase čezmerno hranjeni in debeli¹⁾**, po spolu, Slovenija, 2002, 2006, 2010

Leto	Fantje	Dekleta	SKUPAJ	%
2002	18,5	7,0	12,9	
2006	20,7	10,6	15,6	
2010	23,4	13,2	18,4	

¹⁾ Izračunana vrednost ITM ustreza mednarodno določenim vrednostim za čezmerno hranjene in debele otroke.

Vir: Raziskava Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju (HBSC)

Po podatkih mednarodne raziskave »Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju« (HBSC) je zaznan trend naraščanja čezmerno hranjenih in debelih petnajstletnikov tako pri fantih kot pri dekletih. Očitna razlika se kaže med spoloma, saj je v povprečju dvakrat več čezmerno hranjenih in debelih fantov kot deklet.



REGIONALNE PRIMERJAVE

3.2 Tabela 5: Delež anketirancev (25–64 let) glede na indeks telesne mase, po statističnih regijah, Slovenija, 2001, 2004, 2008, 2012

Statistična regija	Normalna hranjenost ¹⁾				Čezmerna hranjenost ²⁾				Debelost ³⁾				%
	2001	2004	2008	2012	2001	2004	2008	2012	2001	2004	2008	2012	
Pomurska	40,4	40,9	39,8	41,2	39,7	40,3	37,6	37,3	18,6	17,7	22,7	20,0	
Podravska	41,9	42,2	40,6	42,9	41,3	40,5	41,5	38,6	16,1	16,2	17,3	16,7	
Koroška	42,6	41,6	42,4	40,9	44,6	41,0	38,4	38,3	11,8	15,9	17,9	18,4	
Savinjska	40,2	42,6	39,5	41,5	41,9	40,5	43,2	37,7	16,6	15,8	17,2	19,1	
Zasavska	40,9	31,2	33,3	42,4	39,5	50,3	47,0	34,2	19,2	17,5	19,6	21,9	
Spodnjeposavska	33,0	36,5	38,8	38,0	42,2	42,6	38,4	37,8	22,2	20,2	22,3	20,8	
Jugovzhodna Slovenija	38,5	41,6	39,5	38,7	42,7	41,0	44,7	39,2	18,4	16,2	15,1	19,7	
Osrednjeslovenska	48,2	48,0	44,5	47,3	37,4	37,3	41,1	35,5	13,0	12,8	13,7	15,9	
Gorenjska	45,0	48,5	44,4	42,1	40,9	37,5	40,1	40,6	12,8	12,3	15,1	15,7	
Notranjsko-kraška	47,7	46,4	41,3	50,7	36,4	39,6	39,8	32,2	15,4	13,1	18,3	14,5	
Goriška	47,8	48,5	47,7	48,3	41,3	36,1	39,4	34,5	9,7	13,2	12,3	16,0	
Obalno-kraška	43,6	46,6	49,9	44,0	39,3	39,9	33,2	36,5	14,5	11,0	15,7	18,0	
SLOVENIJA	43,5	44,4	42,5	43,7	40,3	39,4	40,7	37,2	15,0	14,6	16,2	17,4	

V tabeli ni prikazana podhranjenost (ITM do 18,4).

¹⁾ ITM znaša med 18,5 in 24,9.

²⁾ ITM znaša med 25 in 29,9.

³⁾ ITM znaša 30 ali več.

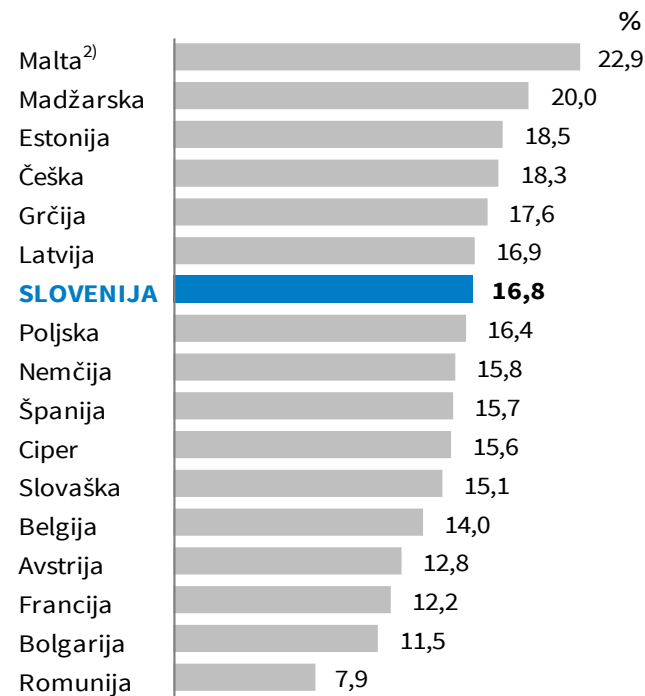
Vir: Zdravje in vedenjski slog prebivalcev Slovenije, Trendi v raziskavi CINDI 2001–2004–2008–2012

Med statističnimi regijami obstajajo glede čezmerne hranjenosti in debelosti le manjše razlike. Skupni delež čezmerno hranjenih in debelih je bil v letu 2012 najvišji v jugovzhodni in spodnjeposavski statistični regiji (59 %). Delež debelih je bil največji v zasavski, spodnjeposavski in pomurski statistični regiji, najnižji pa v notranjsko-kraški.



MEDNARODNE PRIMERJAVE

3.2 Graf 1: **Delež odraslih anketirancev (18+ let), ki so glede na indeks telesne mase debeli¹⁾**, Slovenija in nekatere države EU, 2008



¹⁾ ITM znaša 30 ali več.

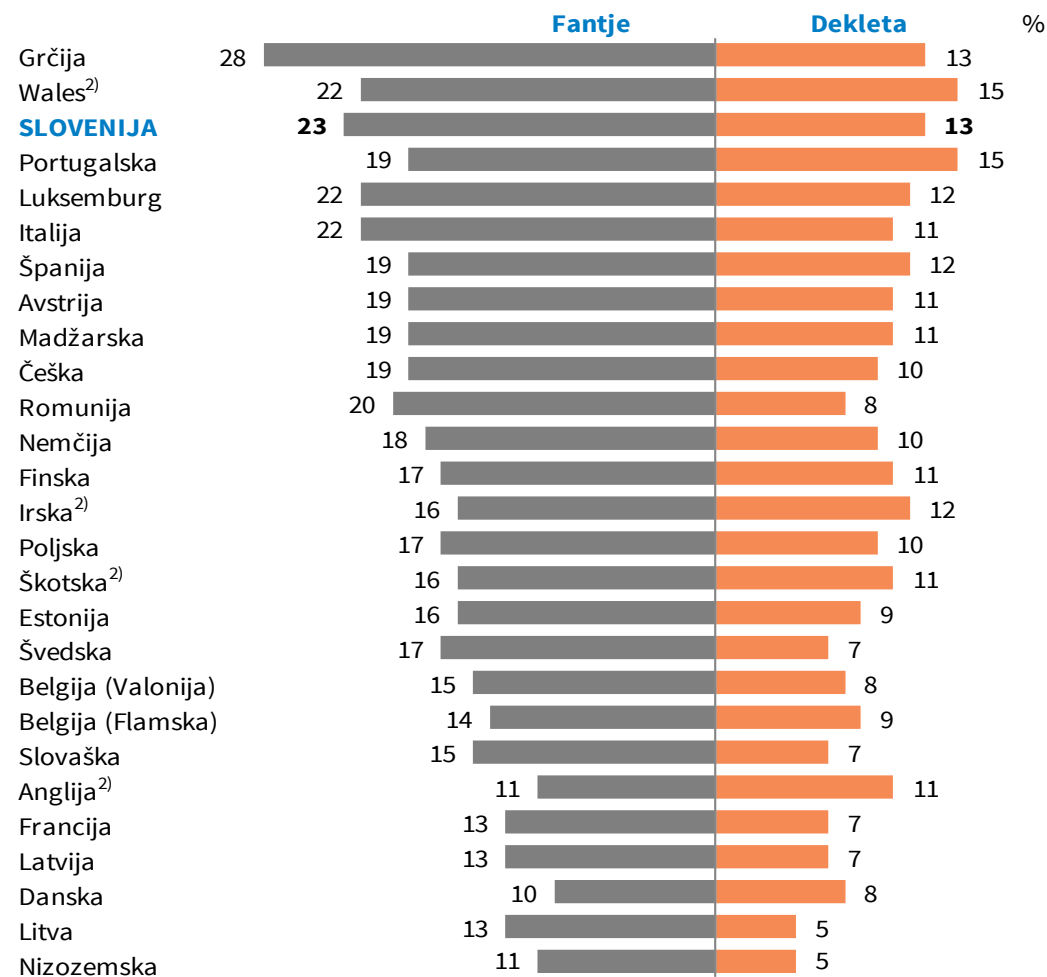
²⁾ Nizka zanesljivost podatka.

Vir: EUROSTAT, <http://ec.europa.eu/eurostat/data/database>, 27. 7. 2015

Čezmerna hranjenosti in debelost naraščata v vseh evropskih državah. Debelost po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije povzroči od 10 do 13 % smrti v različnih območjih evropske regije. Njena pojavnost se je od leta 1980 v več evropskih državah celo potrojila in še narašča, posebno med otroki. Slovenija je bila v letu 2008 po deležu anketiranih, ki so debeli, na 7. mestu med državami EU, ki so izvajale anketo.



3.2 Graf 2: **Delež anketiranih 15-letnikov, ki so glede na indeks telesne mase prekomerno hranjeni in debeli¹⁾**, po spolu, Slovenija in nekatere države EU, 2010



S 23 % 15-letnih fantov in 13 % 15-letnih deklet, ki so čezmerno hranjeni ali debeli, se je Slovenija v letu 2010 uvrstila na 3. mesto med državami Evropske unije, ki so sodelovale v omenjeni raziskavi.

¹⁾ Izračunana vrednost ITM ustreza mednarodno določenim vrednostim za čezmerno hranjene in debele otroke.

²⁾ Manjkajočih je 30 % ali več podatkov.

Vir: Raziskava Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju (HBSC)



SEZNAM GRAFOV IN TABEL

SEZNAM GRAFOV

3.2 Graf 1: Delež odraslih anketirancev (18+ let), ki so glede na indeks telesne mase debeli¹⁾ , Slovenija in nekatere države EU, 2008	3-7
3.2 Graf 2: Delež anketiranih 15-letnikov, ki so glede na indeks telesne mase prekomerno hranjeni in debeli¹⁾ , po spolu, Slovenija in nekatere države EU, 2010	3-8

SEZNAM TABEL

3.2 Tabela 1: Delež anketirancev (25–64 let), ki so glede na indeks telesne mase debeli¹⁾ , po spolu, Slovenija, 2001, 2004, 2008, 2012.....	3-2
3.2 Tabela 2: Delež anketirancev (25–64 let) glede na indeks telesne mase , po spolu, starosti, izobrazbi in bivalnem okolju, SLO, 2001, 2004, 2008, 2012...	3-3
3.2 Tabela 3: Delež anketiranih mladostnikov, ki so glede na indeks telesne mase čezmerno hranjeni in debeli , po starosti in spolu, Slovenija, 2002, 2006, 2010	3-4
3.2 Tabela 4: Delež anketiranih 15-letnih mladostnikov, ki so glede na indeks telesne mase čezmerno hranjeni in debeli¹⁾ , po spolu, Slovenija, 2002, 2006, 2010	3-5
3.2 Tabela 5: Delež anketirancev (25–64 let) glede na indeks telesne mase , po statističnih regijah, Slovenija, 2001, 2004, 2008, 2012	3-6



DEFINICIJE

Okrajšave in kratice	NAZIV	DEFINICIJA	DODATNA METODOLOŠKA POJASNILA	ANGLEŠKI IZRAZ
Raziskava CINDI	Raziskava »Z zdravjem povezan vedenjski slog«	Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog je bila izvedena med odraslimi prebivalci Slovenije v letih 2001, 2004, 2008 in 2012. Njen namen je odkrivanje razširjenosti in medsebojne povezanosti dejavnikov tveganja za nenalezljive bolezni pri odraslih, in sicer glede kadilskih, pivskih, prehranjevalnih in gibalnih navad, pa tudi glede obnašanja v zvezi z varnostjo v cestnem prometu in glede koriščenja nekaterih zdravstvenih storitev. Na osnovi zbranih podatkov bo lažje oblikovati prihodnje programe za izboljšanje zdravja vseh prebivalcev Slovenije, podatki pa so v pomoč tudi pri smiselnem načrtovanju preventivnih zdravstvenih aktivnosti.	Okvir za pripravo vzorca je bil Centralni register prebivalstva (CRP). Vzorec je pripravil Statistični urad Republike Slovenije na podlagi stratificiranega enostavnega slučajnega vzorčnega načrta (stratifikacija po regijah in tipu naselja). V vzorec za raziskavo v letu 2012 je bilo vključenih 16.000 prebivalcev Slovenije, ki so bili na dan začetka anketiranja (1. junija 2012) stari od 25 do vključno 74 let. Terenska faza ankete je potekala od 1. junija 2012 do konca septembra 2012. Pri analizi trendov so bili prebivalci v starosti 65–74 let zaradi primerljivosti s podatki iz let 2001 in 2004 izključeni. Podatki za leta 2001, 2004, 2008 in 2012 so javno objavljeni v poročilu na spletni strani NIJZ: http://www.nijz.si/sl/publikacije/izzivi-v-izboljsevanju-vedenjskega-sloga-in-zdravja-desetletje-cindi-raziskav-v-Sloveniji	CINDI Health Monitor Survey



Okrajšave in kratice	NAZIV	DEFINICIJA	DODATNA METODOLOŠKA POJASNILA	ANGLEŠKI IZRAZ
Raziskava HBSC	Raziskava »Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju«	Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju je mednarodna raziskava, ki poteka vsake štiri leta. Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) jo je izvedel v letih 2002, 2006 in 2010. Mednarodni vprašalnik obsega niz obveznih vprašanj o demografskih, vedenjskih in psihosocialnih vidikih zdravja. Poleg teh lahko sodelujoče države dodajo še določeno število opsijskih vprašanj, s pomočjo katerih je mogoče natančneje opazovati posamezna vsebinska področja. Obvezna vprašanja obsegajo naslednja vsebinska področja: demografija, prehranske navade, hujšanje in telesna samopodoba, telesna dejavnost, sedeča vedenja, tvegana vedenja, spolno zdravje, poškodbe in nasilje, družina, vrstniki, šola, zdravje in počutje, družbene neenakosti.	Uporabljena je bila kvantitativna metoda raziskovanja – anketa s standardiziranim mednarodnim vprašalnikom. Reprezentativni vzorec je zajel všolane slovenske enajst-, trinajst- in petnajstletnike. Enota vzorčenja je bil razred oziroma oddelek. Vzorec je bilo dvostopenjsko stratificirano. Anketiranje je bilo izvedeno v času pouka, in sicer v šolskih učilnicah izbranih šol. Mednarodna poročila so dostopna na tej povezavi: http://www.hbsc.org/publications/international/#osix Podatki za leta 2002, 2006 in 2010 so javno objavljeni v poročilih na spletni strani NIJZ: http://www.nijz.si/sl/publikacije	Health behavior in school-aged children
ITM	Indeks telesne mase	Indeks telesne mase (ITM) je razmerje med telesno maso in kvadratom telesne višine ter ga izrazimo v kg/m ² . Stanje hranjenosti pri odraslih se glede na indeks telesne mase deli v naslednje kategorije: do 18,4 podhranjenost, od 18,5 do 24,9 normalna hranjenost, od 25,0 do 29,9 čezmerna hranjenost, od 30,0 do 34,9 debelost I. stopnje, od 35,0 do 39,9 debelost II. stopnje, 40,0 in več je izredna debelost (III. stopnje).	Pri ocenjevanju čezmerne hranjenosti in debelosti se je uporabil indeks telesne mase, ki pa ne odraža dejanskega deleža telesne maščobe. Indeks telesne mase = telesna masa / telesna višina ²	Body mass index (BMI)



Okrajšave in kratice	NAZIV	DEFINICIJA	DODATNA METODOLOŠKA POJASNILA	ANGLEŠKI IZRAZ
Čezmerna hranjenost	<p>Indeks telesne mase za odraslega znaša med 25,0 in 29,9.</p> <p>Pri otrocih in mladostnikih se uporabljajo s starostjo povezane mejne vrednosti, ki ustrezajo ekvivalentu ITM > 25 kg/m² pri 18-letnikih.</p>	<p>Pri ocenjevanju čezmerne hranjenosti so bile uporabljene mednarodno določene mejne vrednosti za čezmerno hranjene otroke in mladostnike, stare od 2 do 18 let, ki so bile izdelane na podlagi večnacionalnih podatkov (International Obesity Task Force BMI cut-offs – IOTF).</p>	Overweight	
Debelost	<p>Indeks telesne mase za odraslega znaša 30,0 ali več.</p> <p>Pri otrocih in mladostnikih se uporabljajo s starostjo povezane mejne vrednosti, ki ustrezajo ekvivalentu ITM > 30 kg/m² pri 18-letnikih.</p>	<p>Pri ocenjevanju debelosti so bile uporabljene mednarodno določene mejne vrednosti za debele otroke in mladostnike, stare od 2 do 18 let, ki so bile izdelane na podlagi večnacionalnih podatkov (International Obesity Task Force BMI cut-offs – IOTF).</p>	Obesity	