



Ziua Europeană Împotriva Obezității

-18 mai 2019-

Să acționăm pentru un viitor mai sănătos !

Ai greutate corporală în limite normale?

Calculează-ți indicele de masă corporală, IMC după formula:

$$\frac{\text{Greutate (Kg)}}{\text{Înălțime (m)}^2}$$

IMC 25-29
Supraponderalitate

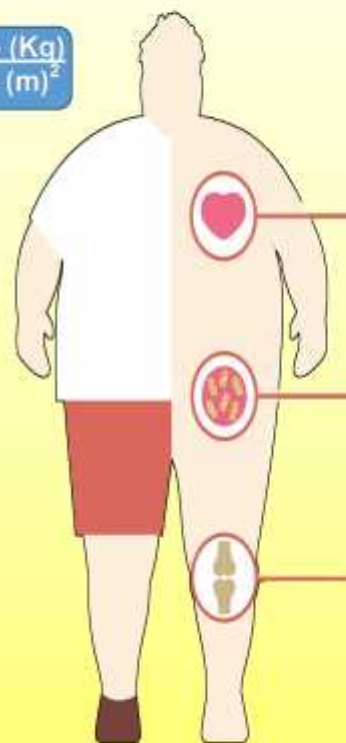
IMC ≥ 30
Obezitate

Ai greutate corporală peste limita recomandată?

Ai la îndemână 3 STRATEGII:

- **Adoptă un plan de nutriție echilibrată**
- **Fă zilnic activitate fizică**
- **Verifică-ți regulat greutatea corporală**

Obezitatea este un factor de risc pentru următoarele afecțiuni:



Infarct miocardic
Accident vascular cerebral
Hipertensiune arterială
Angină pectorală
Ateroscleroză

Diabet zaharat
Colecistită
Pancreatită
Gastrită
Litiază urinară
Steatoză hepatică
Constipație

Gută
Osteoartrită
Osteocondrită
Spondiloză
Piatfus



CNEPSS



MINISTERUL SĂNĂȚĂȚII

INSTITUTUL NAȚIONAL
DE SĂNĂȚATE PUBLICĂ

CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUAREA ȘI
PROMOVAREA STĂRII DE SĂNĂȚATE

CENTRUL REGIONAL DE
SĂNĂȚATE PUBLICĂ SIBIU

DSP Timiș

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