



Oko je 90% Hrvatica u posljednjih pet godina na dijeti bilo pet i više puta. Samo trećina uz dijetu uvodi i tjelovježbu, a trećina populacije za čudotvorni bi lijek platila i bez konzultacije s liječnikom. Naime istraživanje o motivacijskim faktorima, stavovima i praznovjerjima Hrvata od 25 do 55 godina starosti o mršavljenju, koje je na reprezentativnom uzorku građana provela istraživačka kuća Puls, pokazalo je debelo neznanje o efikasnim metodama mršavljenja.

Primjerice za izmišljeni pripravak za koji im je rečeno da je uz njegovu pomoć moguće skinuti i 15 kilograma dnevno, oko 37% ispitanika za njega bi izdvojilo novac i prije informiranja o sigurnosti proizvoda, a čak oko četvrtine ispitanika za pripravak bi platila od 100 do 20.000 kuna! Srećom, 60% ispitanika potražilo bi dodatne informacije o pripravku, no za njih 24% dodatne informacije o sigurnosti proizvoda i posljedicama za zdravlje nisu presudne.

Višak kilograma podjednako muči Hrvate i Hrvatice, no dijetu drže uglavnom žene – čak je 89 posto Hrvatica u posljednjih pet godina na dijeti bilo pet i više puta. Glavni motiv? Bolji izgled (49%) i zdravstveni razlozi (45%).

Da dijete nisu učinkovite znaju svi, no da će njihova ipak biti vjeruje većina onih koji se odluči smršavjeti. Stoga je dijeta i dalje najpopularnija metoda gubitka kilograma. U njima smo ustrajni od 20-ak do 80-ak dana, a sretni ako izgubimo barem pet kritičnih kilograma. Nakon promjene režima prehrane, građani Hrvatske, 32% ispitanih, polažu nade i u tjelovježbu. Četvrtina najviše povjerenja ima u preskakanje obroka.

U nešto manjem opsegu pribjegavamo i brojnim alternativnim metodama mršavljenja, poput odlazaka na masaže, zamatanja u foliju, odlazaka na akupunkturu i saunu, korištenje cimeta umjesto šećera i slično.

Najpouzdanijim izvorom informacija smatramo liječnike (52% ispitanika). Sasvim je zato logično

da se čak 67% ispitanih u dobi od 25 do 55 godina starosti, odnosno 59% onih čiji indeks tjelesne mase prelazi 25, o višku kilograma nikad nije savjetovalo s liječnikom.

Onima koji im se obrate, liječnici najčešće savjetuju promjenu prehrane i pojačanu tjelovježbu, dok je prepisivanje lijekova za mršavljenje na recept, poput primjerice sibutramina/reductila ili xenicala/orlistata, zbog opasnih nuspojava najmanje zastupljena metoda. Cijena jedne kutije kreće se oko 250 kuna, a u ljekarni će vam je dati ako inzistirate i bez recepta. Jer ako niste znali, bez recepta se u ljekarnama može kupiti sve osim antibiotika i tableta za smirenje.

Udruga za prevenciju prekomjerne težine zaključuje da su rezultati provedenog istraživanja posljedica loše informiranosti javnosti o debljini kao bolesti koja iziskuje pristup liječnika s ispravnom edukacijom o djelovanju lijekova koji su u Hrvatskoj odobreni.

"Također, dužnost liječnika primarne zdravstvene zaštite jest informirati ljude s prekomjernom težinom o štetnosti 'čudotvornih' pripravaka i kojekakvih alternativnih pristupa skidanju kilograma bez promjene stila života. Znači, ispravna prehrana, ovisno o dobi, spolu i građi, tjelesna aktivnost i neočekivanje da se brzo i lagano izgubi višak težine i da cilj bude isključivo zdravstvenog karaktera, a s tim postaje svaka osoba i ljepša i mršavija." (Sonja Njunjić)

[UPPT.hr](http://UPPT.hr)