



Institutul
Național de
Sănătate Publică

COMUNICAT DE PRESĂ
Ziua Mondială de Luptă Împotriva Obezității
4 Martie 2025

Ziua Mondială de Luptă Împotriva Obezității, marcată în întreaga lume pe data de 4 martie, promovează conștientizarea privind problemele determinate de obezitate, necesitatea adoptării unui stil de viață sănătos, precum și acțiunile necesare pentru combaterea obezității.

Obezitatea este o boală cronică asociată cu peste 200 de afecțiuni medicale și este caracterizată prin creșterea greutății corporale pe seama țesutului adipos, definită printr-o valoare a indicelui de masă corporală mai mare sau egal cu 30 kg/m². Obezitatea are consecințe importante asupra calității vieții în general, cu impact asupra incidenței, prevalenței și mortalității prin boli asociate, precum cele cardiovasculare, endocrine și a unor forme de cancer. Astfel, 44% din cazurile de diabet zaharat tip 2, 23% din afecțiunile cardiace ischemice și între 7% - 41% din unele forme de cancer, sunt atribuite excesului în greutate și obezității¹.

Excesul de greutate și obezitatea se numără **printre principalele cauze de deces și dizabilitate** în Regiunea Europeană, estimările recente sugerând că acestea cauzează peste 1,2 milioane de decese anuale, reprezentând peste 13% din mortalitatea totală².

La nivel global:

- În anul 2022, 1 din 8 persoane din lume trăia cu obezitate.
- Obezitatea la nivel mondial la adulți s-a dublat din 1990, iar în rândul adolescenților s-a mărit de patru ori.
- În anul 2022, 2,5 miliarde de adulți (cu vârsta de 18 ani și peste) erau supraponderali. Dintre aceștia, 890 de milioane trăiau cu obezitate.
- În anul 2022, 43% dintre adulții cu vârsta de 18 ani și peste erau supraponderali și 16% trăiau cu obezitate.
- În anul 2022, 37 de milioane de copii cu vârsta sub 5 ani erau supraponderali.
- Peste 390 de milioane de copii și adolescenți cu vârsta cuprinsă între 5 și 19 ani erau supraponderali în anul 2022, 160 de milioane având obezitate³.

Estimări:

- creștere de 100% - obezitatea infantilă va crește cu 100% în perioada dintre 2020 și 2035⁹;
- 1 din 4 –oameni vor trăi cu obezitate până în 2035⁹.

¹ <https://woday.eu/resources/messaging-pack/>

² <https://news.un.org/en/story/2023/05/1136547>

³ <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>



În Europa:

Conform *WHO European Regional Obesity Report 2022*⁴, excesul de greutate și obezitate afectează:

- **60%** din populația adultă a Europei,
- **7,9%** copii cu vârsta de până la 5 ani,
- **1 din 3** copii de vârstă școlară.

În România:

- **2 din 100** de persoane se aflau în evidență medicală cu diagnosticul de obezitate în anul 2022. În ceea ce privește înregistrarea cazurilor noi de boală, în anul 2022, cele mai multe cazuri noi de obezitate s-au înregistrat pentru genul feminin și în mediul urban.⁵
- **5 din 10** persoane adulte declarau că sunt supraponderale sau obeze⁶, conform studiului Institutului Național de Statistică, din anul 2019.
- În România, conform Institutului Național de Statistică, în anul 2022, peste **62%** dintre persoane erau supraponderale sau sufereau de obezitate, iar peste **18%** dintre copii sufereau de obezitate.⁷
- Studiul HBSC arată că aproximativ **22%** dintre băieții și **14%** dintre fetele de 11-15 ani sunt supraponderali sau suferi de obezitate.
- Studiul "European Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI)" relevă o rată de obezitate și exces de greutate de **32%** la băieți și **28%** la fete la grupa de vârstă cuprinsă între 7-9 ani.⁷

Tema din acest an „**Schimbarea sistemelor, vieți mai sănătoase**”, pune în lumină problemele sistemice care contribuie la apariția și prevalența crescută a obezității. Împreună, punând în centrul atenției persoanele care trăiesc cu obezitate și reunind guvernele, profesioniștii din domeniul sănătății, autoritățile de reglementare și publicul, putem transforma sistemele și construi un viitor mai sănătos pentru toți, oriunde în lume.⁹

De prea mult timp, obezitatea a fost privită dintr-o perspectivă limitată, responsabilitatea fiind adesea plasată asupra indivizilor. Însă, realitatea este mult mai complexă. Sistemele disfuncționale – de sănătate, alimentație, reglementare, guvernare și chiar planificare urbană – contribuie la creșterea alarmantă a ratei obezității la nivel global.⁹

Aceste sisteme influențează mediile în care trăim, alimentele pe care le consumăm și îngrijirea pe care o primim, perpetuând obezitatea ca o boală cronică și un factor de risc pentru apariția altor afecțiuni, cum ar fi bolile de inimă, diabetul și cancerul, etc.⁸

⁴ WHO European Regional Obesity Report 2022 <https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289057738>

⁵ Centrul Național de Statistică în Sănătate Publică, Institutul Național de Sănătate Publică, 2023
https://insse.ro/cms/sites/default/files/field/publicatii/starea_de_sanatate_a_populatiei_din_romania_2019.pdf

⁷ Studiul COSI: https://insp.gov.ro/download/cnepss/stare-de-sanatate/rapoarte_si_studii_despre_starea_de_sanatate/sanatatea_copii/rapoarte-nationale/COSI-2019-raport-final.pdf

⁸ WOF-Missing-the-2025-Global-Targets-Romania PDF (www.worldobesityday.org)

⁹ <https://www.worldobesityday.org/>
Obesity in the WHO European region factsheet



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.

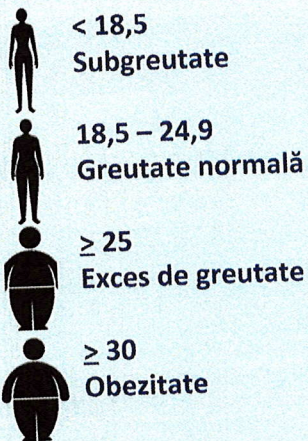
Obezitatea aproape s-a triplat din 1975



Cum știi dacă greutatea mea este normală?

Calculează indicele de masă corporală

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



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

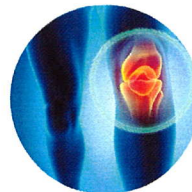
Boli cardio-vasculare



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>



Ziua Mondială a Obezității

4 Martie 2025



Ministerul
Sănătății



Institutul
Național de
Sănătate Publică



Institutul
Național de
Sănătate Publică

4 MARTIE 2025

ZIUA MONDIALĂ A OBEZITĂȚII

WORLD
OBESITY

Obezitatea
aproape
s-a triplat
din 1975



MINISTERUL
SĂNĂȚĂȚII

insp.gov.ro

Tu știi dacă greutatea ta este normală?

Calculează indicele de
masă corporală:

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



< 18,5
Subgreutate



≥ 25
Exces de greutate



18,5 – 24,9
Greutate normală



≥ 30
Obezitate

