



KONFERENCA E DYTË, 27.10.2018

“SHËNDETI I GJIMNAZISTËVE DHE STUDIME TË INTEGRUARA TË FUSHAVE BIOMJEKËSORE”

SHKOLLA E MESME JOPUBLIKE “IBRAHIM KODRA”, DURRËS
LËNDA: BIOLOGJI

PROJEKT Nr. 3

Tema: “Obeziteti, sëmundja e shekullit XXI”



**Punoi: Fjorela ALLKO,
Ghemeda KOLA,
Dennis ELMADHI,
Juxhin EMINI,
Alkida JELLA,
Gazmir SHEME**

Udhëhoqi: Dr. Laura GJYLI

Durrës, 2018



Objektivat e Realizuara

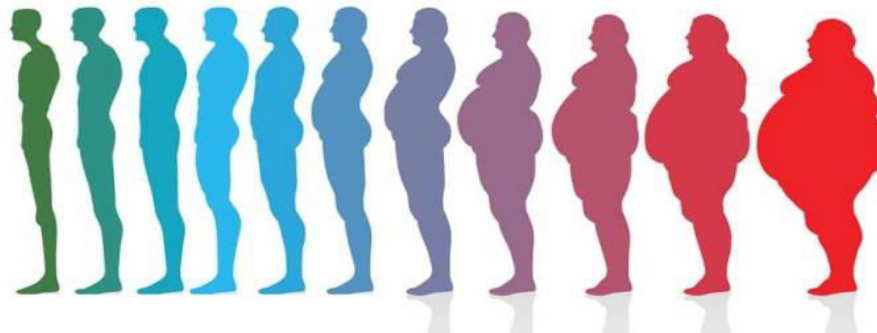
- Ç'është obeziteti?
- Indeksi i masës trupore, (BMI);
- Historiku i shfaqjes së obezitetit;
- Çfarë e shkakton obezitetin ose mbipeshën;
- Pasojat e para të obezitetit;
- Sëmundjet;
- Ushqimet që të çojnë në obezitet;
- Parandalimi i obezitetit;
- Obeziteti në botë;
- Statistika botërore;
- Obeziteti në Shqipëri;
- Obeziteti në të ardhmen.



Ç'është obeziteti?

- Obeziteti është një gjendje ku një person ka grumbulluar shumë yndyrna në trup, që mund të ketë një efekt negativ në shëndetin e tij.
- Obeziteti quhet ndryshe sëmundja e shekullit XXI.
- Nëse pesha e një personi është të paktën 20% më e lartë se idealja, ai ose ajo konsiderohet si obez.
- Nëse Indeksi i tij i masës trupore (BMI) është midis 25-29.9 ai ose ajo konsiderohet si mbipeshë.
- Nëse BMI është 30 ose më shumë, konsiderohet obez.

ObezitetinjëepidemiGlobale



Indeksi i masës trupore ose BMI

Indeksi i masës trupore (BMI, body mass index) ose indeksi Quetelet është një vlerë që rrjedh nga masa (pesha) dhe lartësia e një individi.

BMI është përcaktuar si raport i masës së trupit me katrorin e gjatësisë së trupit dhe shprehet në njësi kg/m^2 . Zakonisht shkallët e BMI-së të pranuar janë: nën peshë 16-18,49 kg/m^2 , pesha normale 18,5 – 24.9, mbipeshë 25 – 29.9, obez ≥ 30 . Obeziteti ndahet në tri shkallë: obezitet i shkallës së parë (30-34.9), të dytë (35-39.9), të tretë (≥ 40) dhe të katërt (≥ 50).

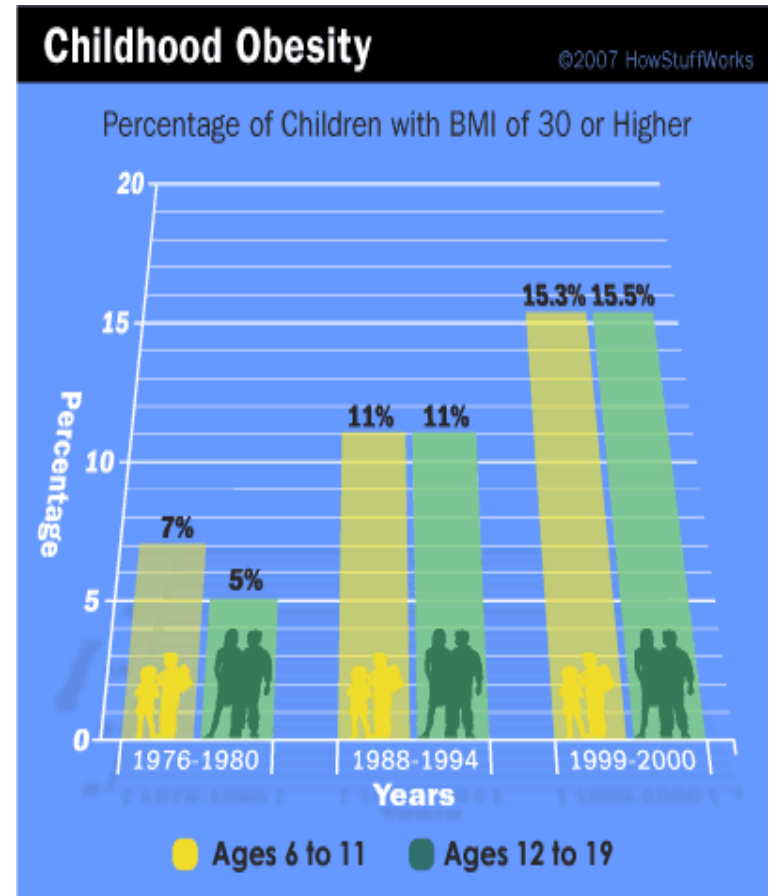
WEIGHT lbs	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	205	210	215
kgs	45.5	47.7	50.0	52.3	54.5	56.8	59.1	61.4	63.6	65.9	68.2	70.5	72.7	75.0	77.3	79.5	81.8	84.1	86.4	88.6	90.9	93.2	95.5	97.7

HEIGHT in/cm	Underweight				Healthy				Overweight				Obese				Extremely obese							
5'0" - 152.4	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
5'1" - 154.9	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	36	37	38	39	40
5'2" - 157.4	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	38	39
5'3" - 160.0	17	18	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	30	31	32	32	33	34	35	36	37	38
5'4" - 162.5	17	18	18	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	30	31	31	32	33	34	35	36	37
5'5" - 165.1	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	35	35
5'6" - 167.6	16	17	17	18	19	20	21	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34
5'7" - 170.1	15	16	17	18	18	19	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	33
5'8" - 172.7	15	16	16	17	18	19	19	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	32	32
5'9" - 175.2	14	15	16	17	17	18	19	20	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	31
5'10" - 177.8	14	15	15	16	17	18	18	19	20	21	22	23	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30	30
5'11" - 180.3	14	14	15	16	16	17	18	18	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30
6'0" - 182.8	13	14	14	15	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	29
6'1" - 185.4	13	13	14	15	15	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28
6'2" - 187.9	12	13	14	14	15	16	16	17	18	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27
6'3" - 190.5	12	13	13	14	15	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	26
6'4" - 193.0	12	12	13	14	14	15	15	16	17	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26

Classification	Class	BMI (kg/m^2)	Risk
Underweight		<18.5	Increased
Normal		18.5-24.9	Normal
Overweight		25.0-29.9	Increased
Obesity Class	I	30.0-34.9	High
Severe Obesity	II	35.0-39.9	Very High
Morbid Obesity	III	≥ 40	Extremely high
Super Obesity	IV	≥ 50	Extremely high

Historiku i shfaqjes së obezitetit

- Sipas Organizatës Botërore të Shëndetësisë (WHO, World Health Organization):
- Obeziteti në botë gati është 3-fishuar që nga viti 1975.
- Në 2016, më shumë se 1.9 miliardë të rritur, 18 vjeç e lart, ishin mbipeshë. Nga këta, mbi 650 milionë ishin obezë.
- **39% e të rriturve të moshës 18 vjeç e lart ishin mbipeshë në vitin 2016, dhe 13% ishin obezë.**
- Pjesa më e madhe e popullsisë së botës jetojnë në vende ku mbipesha dhe obeziteti vret më shumë njerëz sesa nëneshë.
- 41 milion fëmijë nën moshën 5 vjeç ishin mbipeshë ose obezë në 2016.
- Mbi 340 milionë fëmijë dhe adoleshentë të moshës 5-19 vjeç ishin mbipeshë ose obezë në vitin 2016.
- Obeziteti është i parandalueshëm.



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

Çfarë e shkakton obezitetin ose mbipeshën?

Sipas Organizatës Botërore të Shëndetësisë (WHO, World Health Organization),

- shkakut themelor i obezitetit dhe mbipeshës është një çekuilibër i energjisë midis kalorive të konsumuara dhe kalorive të shpenzuara.

Globalisht, ka pasur:

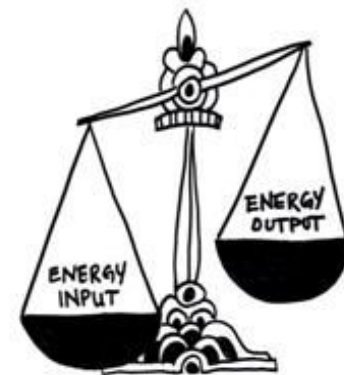
- një konsum të rritur të ushqimeve të dendura me energji që janë të larta në yndyrë;
- një rritje në pasivitetin fizik për shkak të natyrës gjithnjë ulur të shumë formave të punës;
- ndryshimit të mënyrave të transportit;
- rritjes së urbanizimit.

- Ndryshimet në modelet e aktivitetit dietetik dhe fizik janë shpesh rezultat i ndryshimeve mjedisore dhe shoqërore të lidhura me zhvillimin dhe mungesën e politikave mbështetëse në sektorë si:

- shëndetësia,
- bujqësia,
- transporti,
- planifikimi urban,
- mjedisi,
- përpunimi i ushqimit,
- shpërndarja,



Weight Gain



Disa nga ushqimet që ju çojnë në obezitet



Pijet me sheqer



Fast Food



Patatet e skuqura



Majoneza

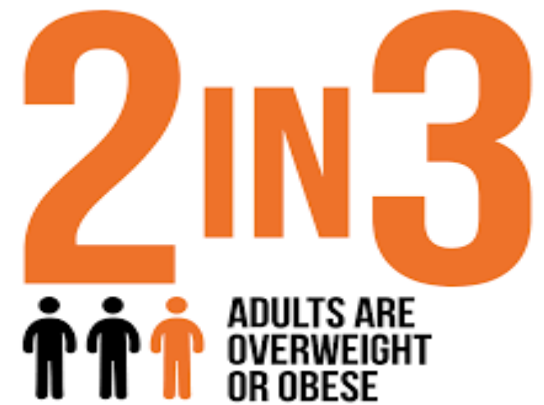


Picat



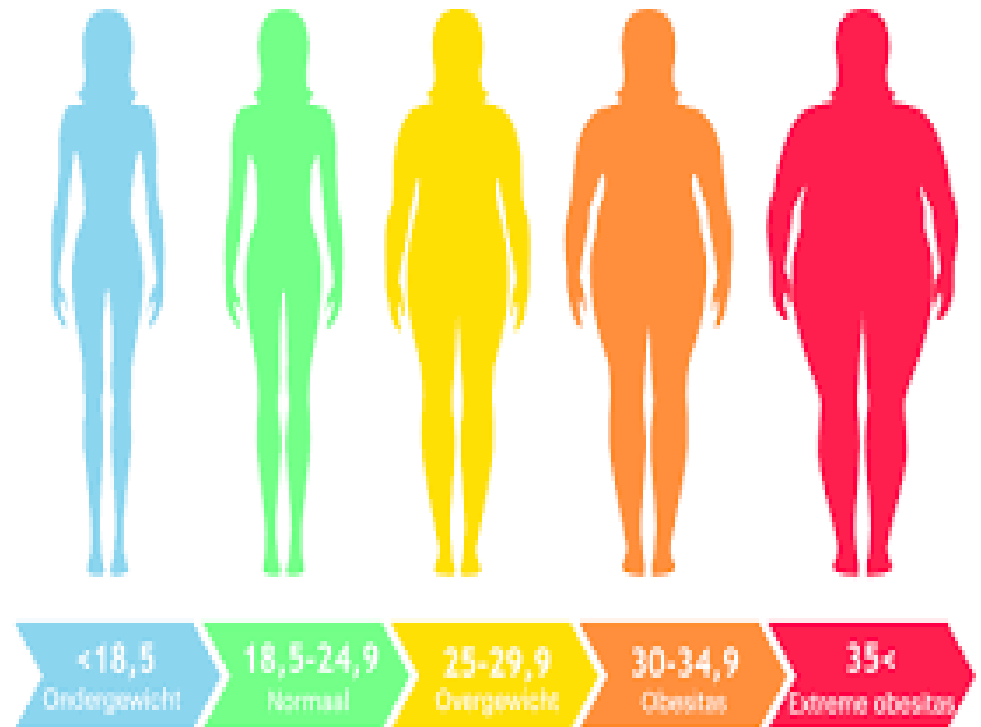
Embëlsirat

Pasojat e para...



Nëse jeni obezë ose mbipeshë, nga dita në ditë ju do të filloni të:

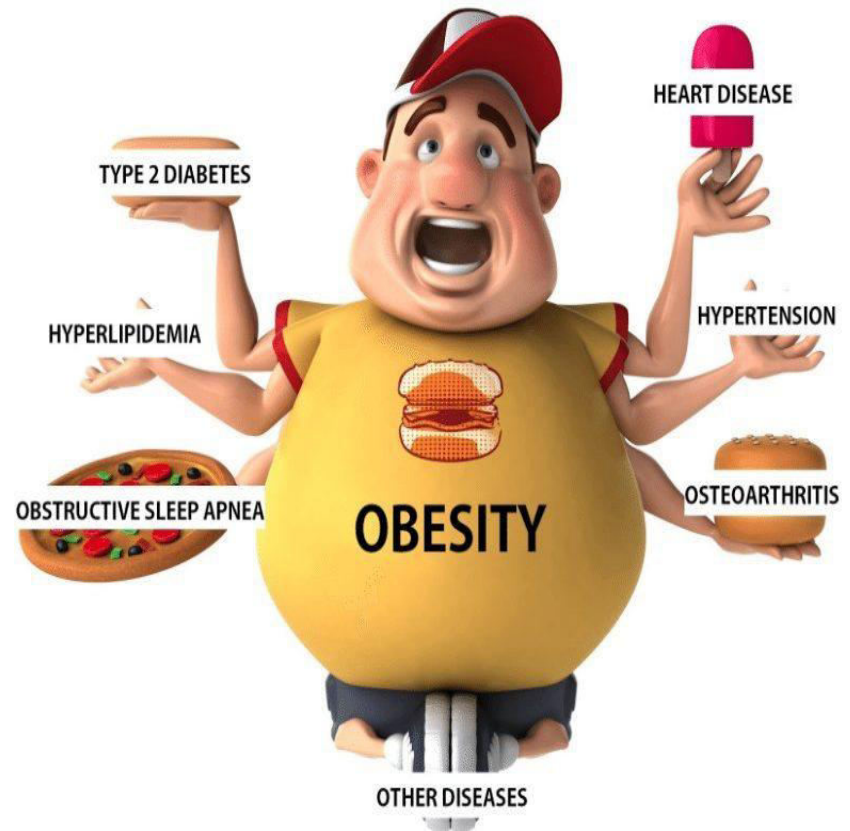
- Ndjeheni të lodhur dhe pa energji.
- Përjetoni probleme në frymëmarrje.
- Filloni të djersini më shumë se njerëzit e tjerë.
- Ndjeni acarim të lëkurës.
- Keni vështirësi në gjumë, po ashtu shfaqet edhe gërhitja.
- Përjetoni dhimbje kockash, që ju pengojnë të lëvizin.



Cilat janë pasojat e zakonshme shëndetësore të mbipeshës dhe të obezitetit?

Sipas Organizatës botërore të Shëndetësisë (WHO, World Health Organization):

- BMI i rritur është një faktor i rëndësishëm rreziku për sëmundjet:
- **sëmundjet kardiovaskulare** (kryesisht sëmundjet e zemrës dhe stroku, ndryshe mosfurnizimi i trurit me gjak dhe mpiksja e gjakut në tru), të cilat ishin shkaku kryesor i vdekjes në vitin 2012;
- **diabeti**;
- **çrregullime muskuloskeletike** (sidomos **osteoartriti** - një sëmundje degjenerative të artikulacioneve kockore);
- disa **kancere** (duke përfshirë atë **endometrial, të gjirit, ovarian, prostatës, mëlçisë, fshikëzës së tëmthit, veshkave dhe zorrës së trashë**).



Obeziteti në fëmijëri

Sipas Organizatës Botërore të Shëndetësisë
(WHO, World Health Organization):

- Obeziteti i fëmijërisë shoqërohet me një shans më të lartë të obezitetit, vdekjes së parakohshme dhe paaftësi në moshë madhore.
- Por, përveç rritjes së rreziqeve të ardhshme, fëmijët obezë përjetojnë:
 - vështirësi në frymëmarrje,
 - rritje të rrezikut të thyerjeve të kockave,
 - hipertension,
 - shënues të hershëm të sëmundjeve kardiovaskulare,
 - rezistencë të insulinës dhe
 - efekteve psikologjike.



Si mund të zvogëlohet mbipesha dhe obeziteti?

Sipas Organizatës botërore të Shëndetësisë (**WHO, World Health Organization**), në nivel individual, njerëzit mund të:

- kufizojnë marrjen e energjisë nga yndyrat dhe sheqerin total;
- rritjen e konsumit të frutave dhe perimeve, si dhe bishtajore, drithërat e plota dhe arra;
- angazhohen në aktivitete të rregullta fizike (60 minuta në ditë për fëmijët dhe 150 minuta shtrihen gjatë javës për të rriturit).



Industria ushqimore luan një rol të rëndësishëm në nxitjen e dietave të shëndetshme

Sipas Organizatës botërore të Shëndetësisë (WHO, World Health Organization), industria ushqimore mund të luajë një rol të rëndësishëm në nxitjen e dietave të shëndetshme duke:

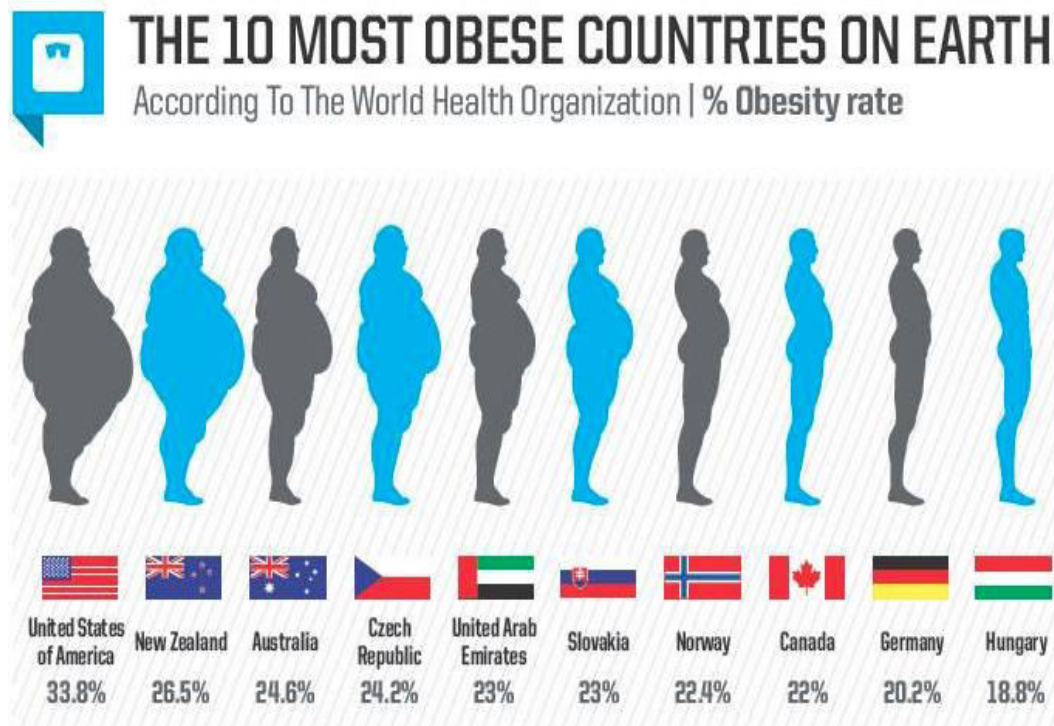
- reduktimin e përmbajtjes së yndyrës, sheqerit dhe kripës së ushqimeve të përpunuara;
- duke siguruar që zgjedhjet e shëndetshme dhe ushqyese janë në dispozicion dhe të përballeshme për të gjithë konsumatorët;
- kufizimi i marketingut të ushqimeve të larta në sheqer, kripë dhe yndyrna, veçanërisht ato ushqime që u drejtohen fëmijëve dhe adoleshentëve; dhe
- duke siguruar disponueshmërinë e zgjedhjeve të ushqimit të shëndetshëm dhe duke mbështetur praktikën e rregullt të aktivitetit fizik në vendin e punës.



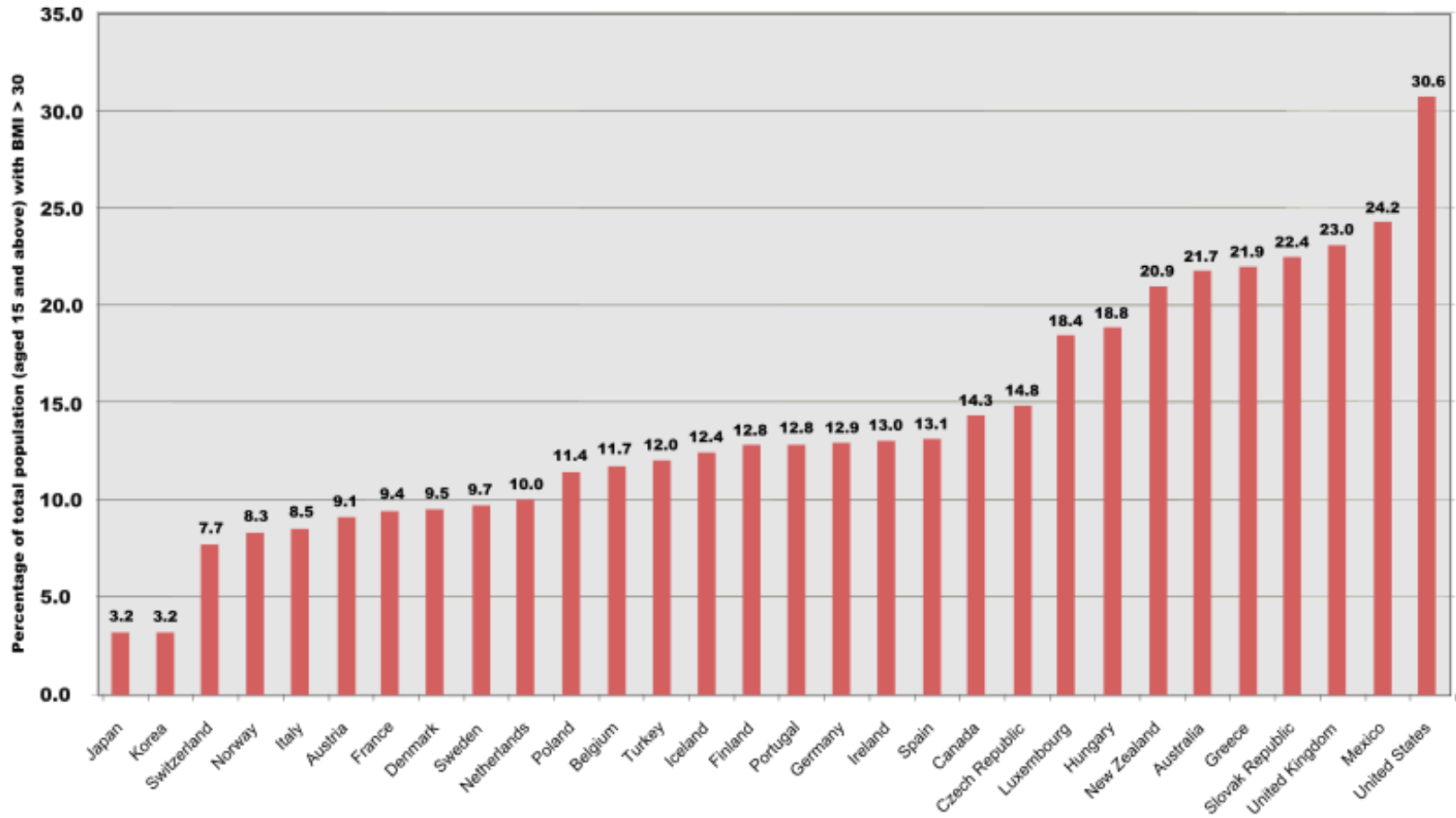
Obeziteti në botë...

Shtetet më të prekura:

- ShBA,
- Zelandë,
- Australi
- Republika Çeke,
- Arabi,
- Sllovaki,
- Norvegji,
- Kanada,
- Gjermani,
- Hungari.




Përqindja e mbipeshës në disa shtete të botës



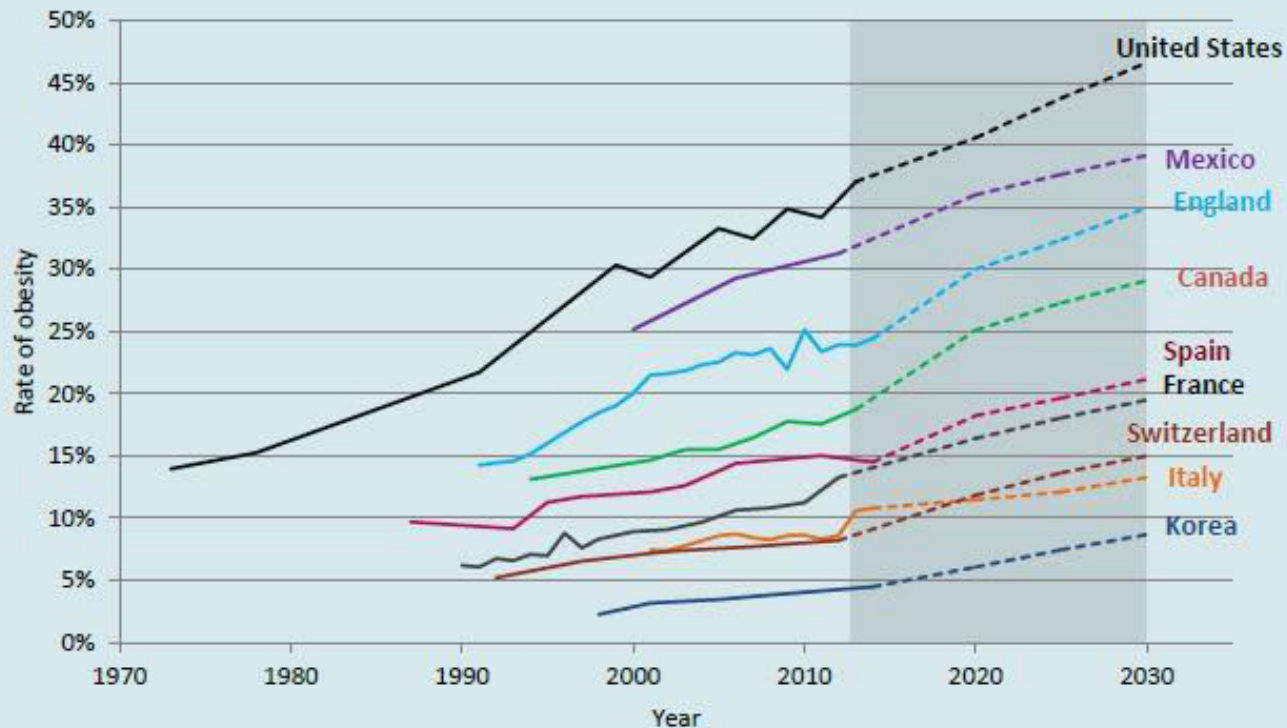
Obeziteti në zonën Europiane

In the WHO European Region

1 in **3** 
11-year-olds is
overweight
or
obese

Përqindja e mbipeshës në disa shtete të botës deri në 2030

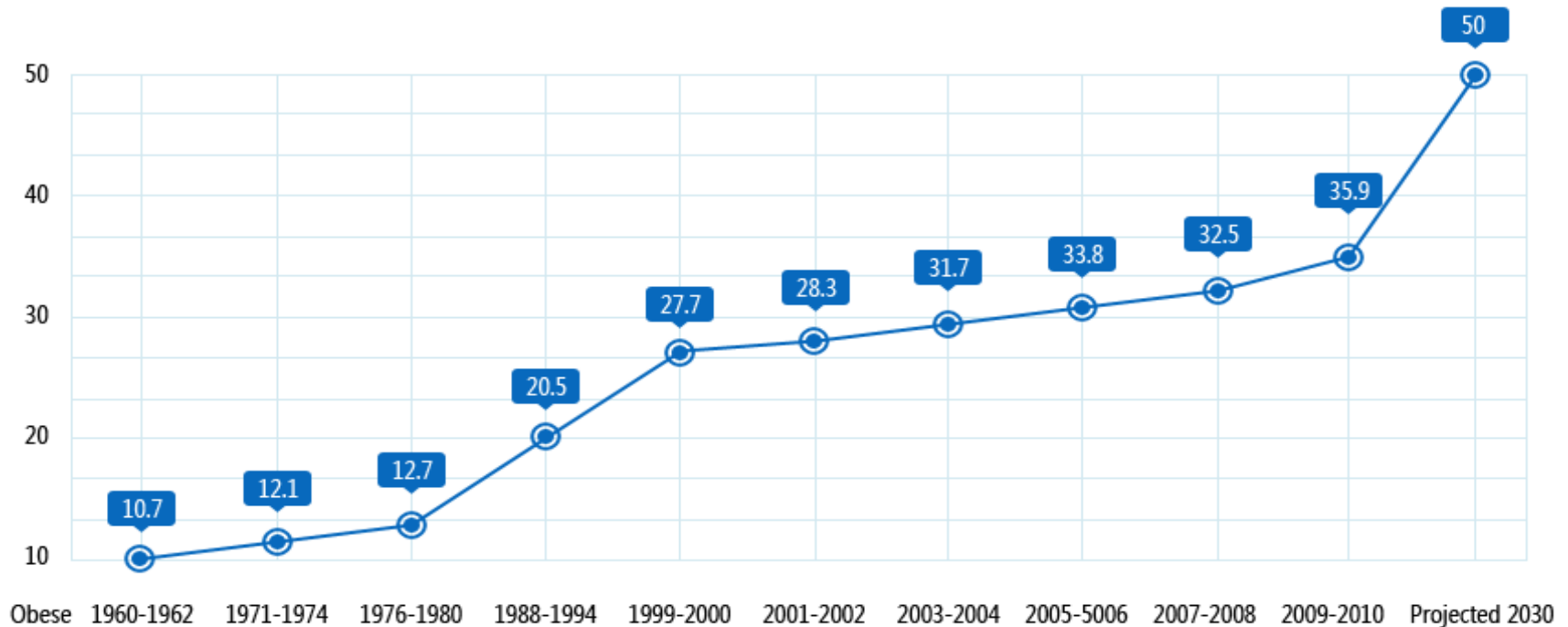
Figure 5: Projected rates of obesity



Note: Obesity defined as Body Mass Index (BMI) $\geq 30\text{kg/m}^2$. OECD projections assume that BMI will continue to rise as a linear function of time.
Source: OECD analysis of national health survey data.

Përqindja e Obezitetit në SHBA

Prevalence of Obesity Among U.S. Adults Aged 20-74



Derived from NHANES data (http://www.cdc.gov/nchs/data/hestat/obesity_adult_09_10/obesity_adult_09_10.html#table1)



Obeziteti në Shqipëri

- 18.1% e popullsisë shqiptare vuan nga obeziteti sipas të dhënave të fundit të 2014-ës nga CIA World Fact Book. Rritja e ndërgjegjësimit vitet e fundit dhe rikthimi tek ushqimet e shëndetshme ka bërë që shqiptarët të bëhen më elegantë. Në 2008-ën përqindja e popullsisë shqiptare që ishte mbipeshë përlllogaritej rreth 21.3%, duke shënuar në këtë mënyrë për 6 vjet një rënie prej 3.2 pikë përqindje.
- Në krahasim me rajonin e Ballkanit, Shqipëria ka normën më të ulët të popullsisë mbipeshë. Vandin e parë në rajon për sa i përket normës së obezitetit e mban Turqia, me rreth 30% të popullsisë mbi peshë, të ndjekur nga bullgarët dhe kroatët me 25.6% të popullsisë.
- Nga 174 shtete në total marrë në analizë (nga më të shëndoshët te më elegantët), Shqipëria ndodhet në vandin e 94.
- <http://opinion.al/statistikat-e-obezitetitshqiptaret-populli-me-elegant-ne-rajon/>

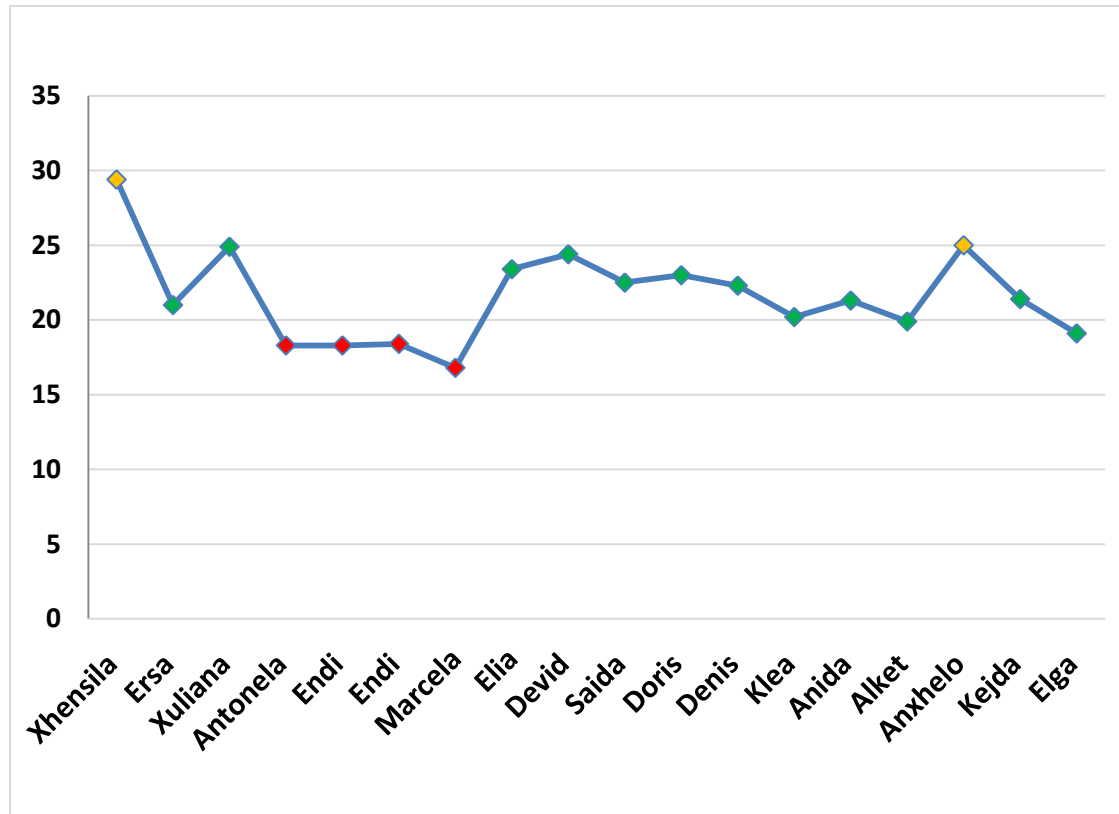
BMI e gjimnazistëve të shkollës “I. Kodra”

- Përsa i përket Indeksit të Masës trupore (BMI), shumica e gjimnazistëve rezultuan të shëndetshëm.
- Por vajzat e klasës së XI C, duhet të marrin më shumë se 2000 Kkal/ditë, si vlerë energjike ditore e lejuar për vajzat adoleshente.
- Kurse mbi peshë rezultuan më shumë djemtë e klasave XIA dhe XIB, duhet të marrin më pak se 2500 Kkal/ditë, si vlerë energjike ditore e lejuar për djemtë adoleshentë.

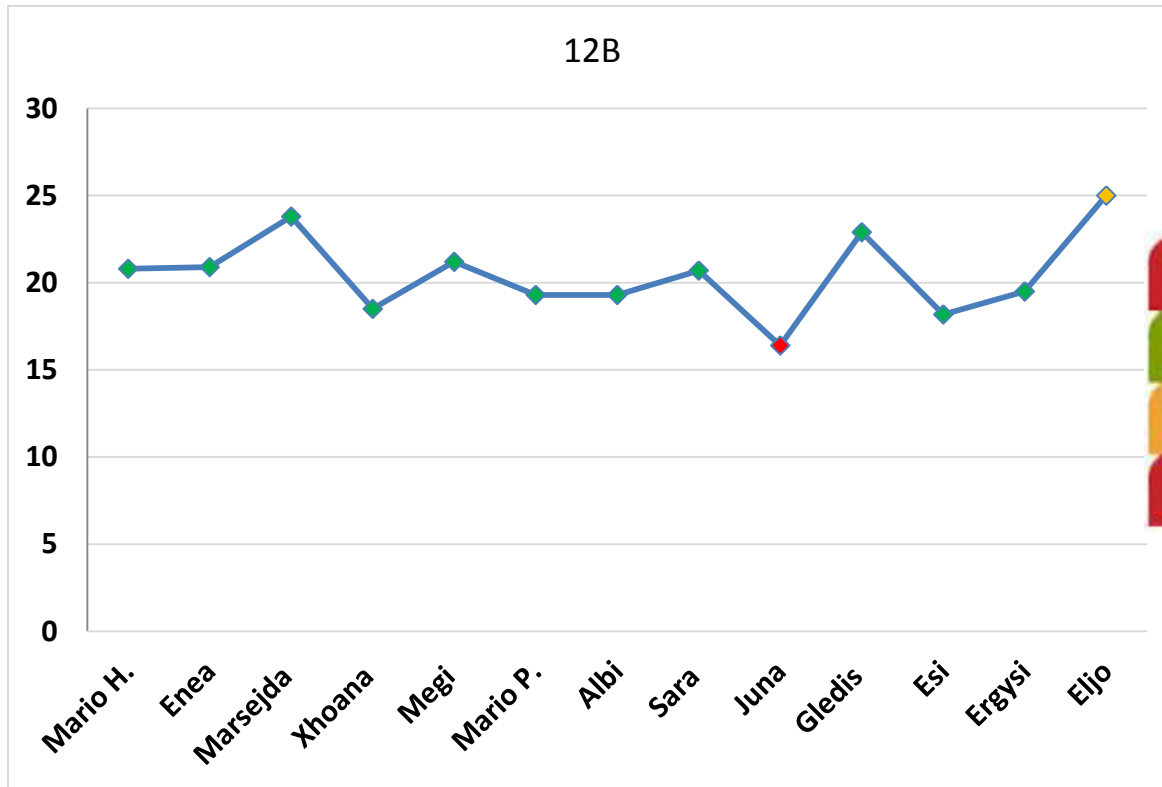


BMI më e vogël 18.50	Nën peshë
BMI 18.50 - 24.99	Normal
BMI 25.00 - 29.99	Mbi peshë
BMI 30 më e madhe	Obez

MBI, Klasa XII A



MBI, Klasa XII B



BMI më e vogël 18.50

Nën peshë

BMI 18.50 - 24.99

Normal

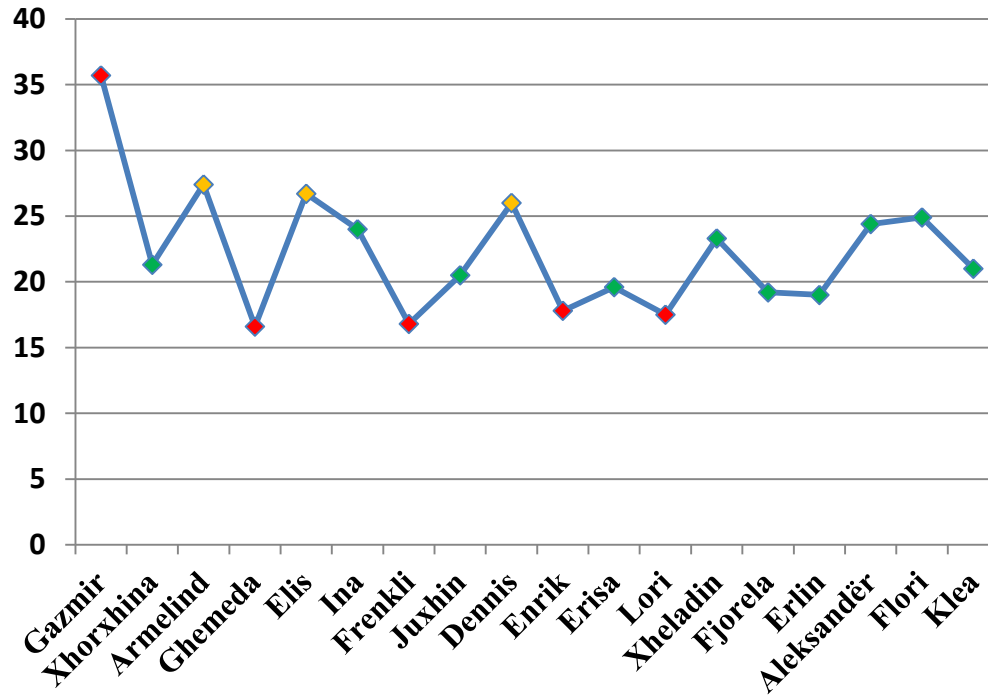
BMI 25.00 - 29.99

Mbi peshë

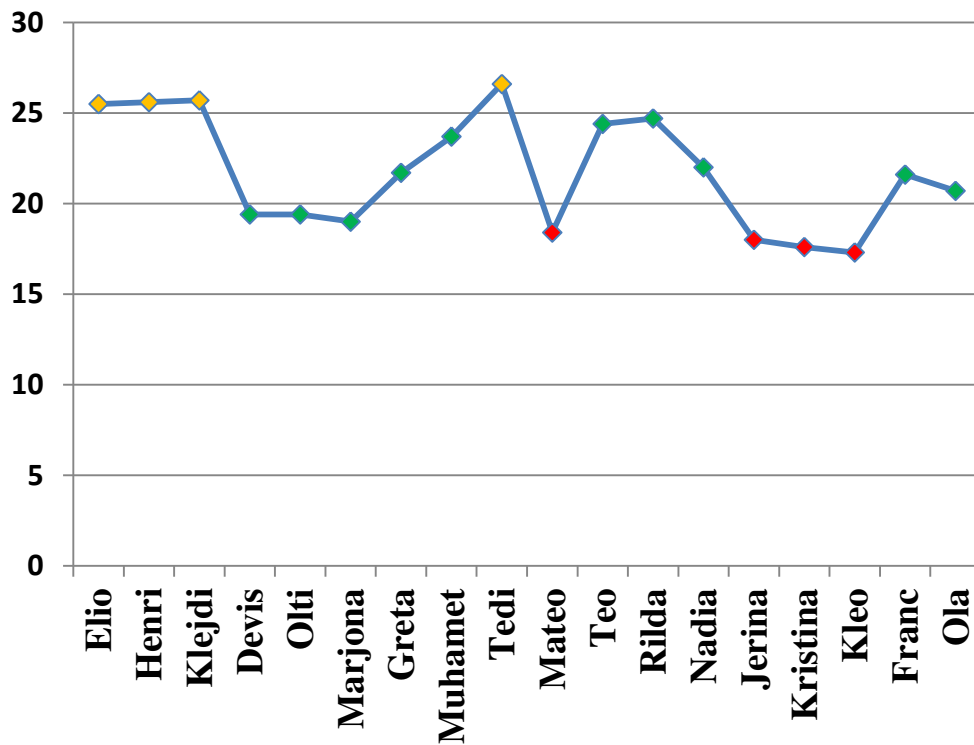
BMI 30 më e madhe

Obez

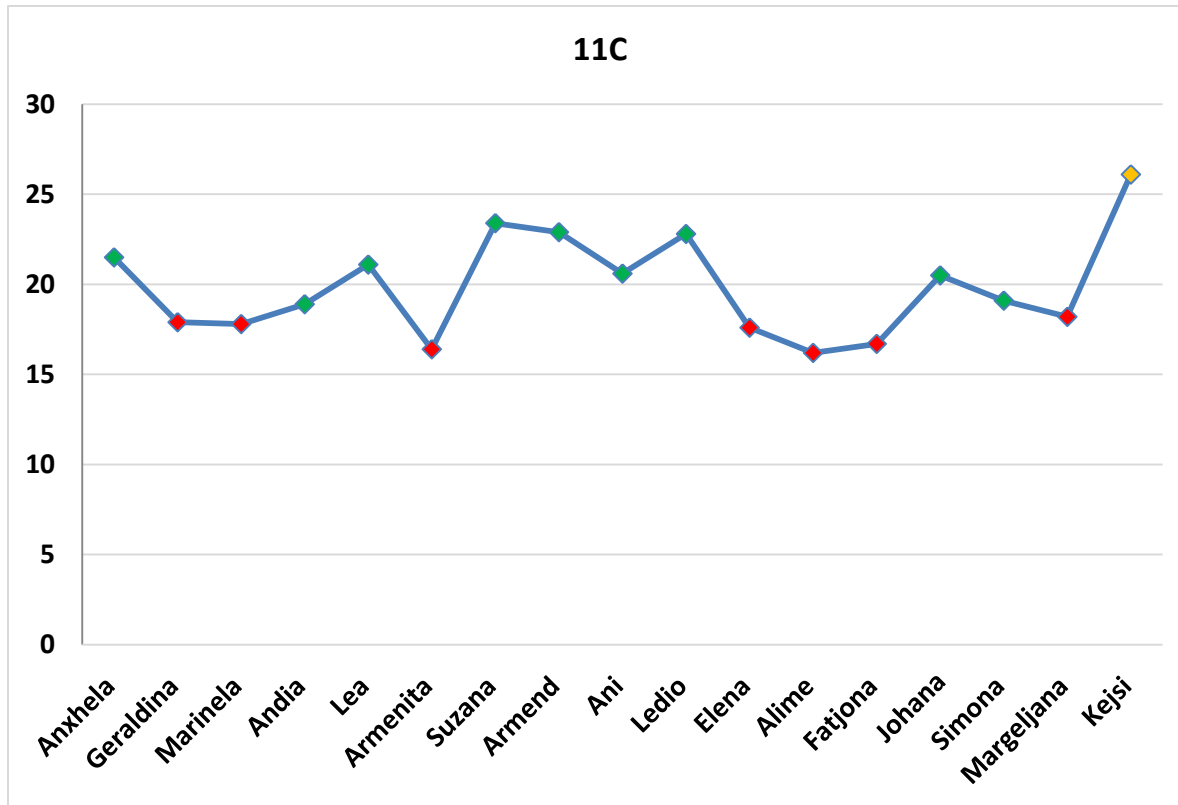
MBI, Klasa XI A



MBI, Klasa XI B

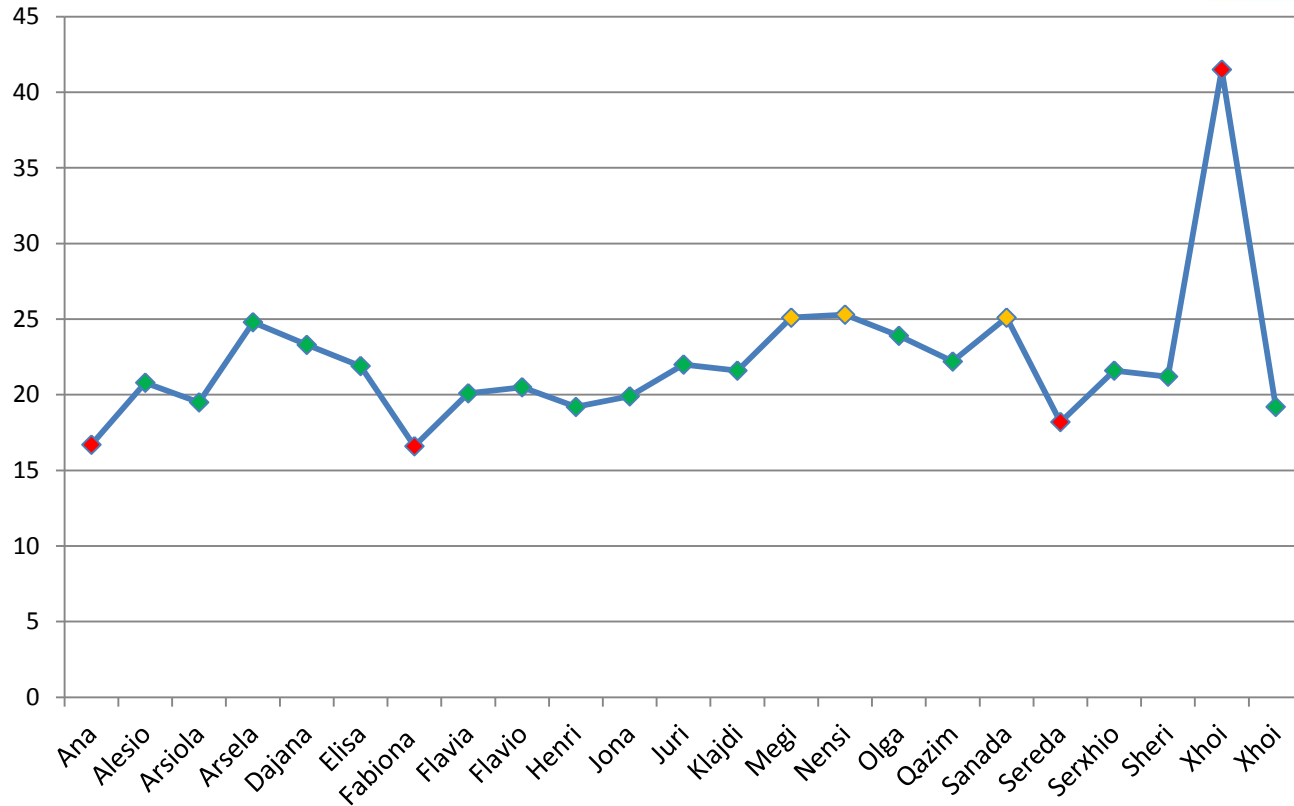


MBI, Klasa XI C

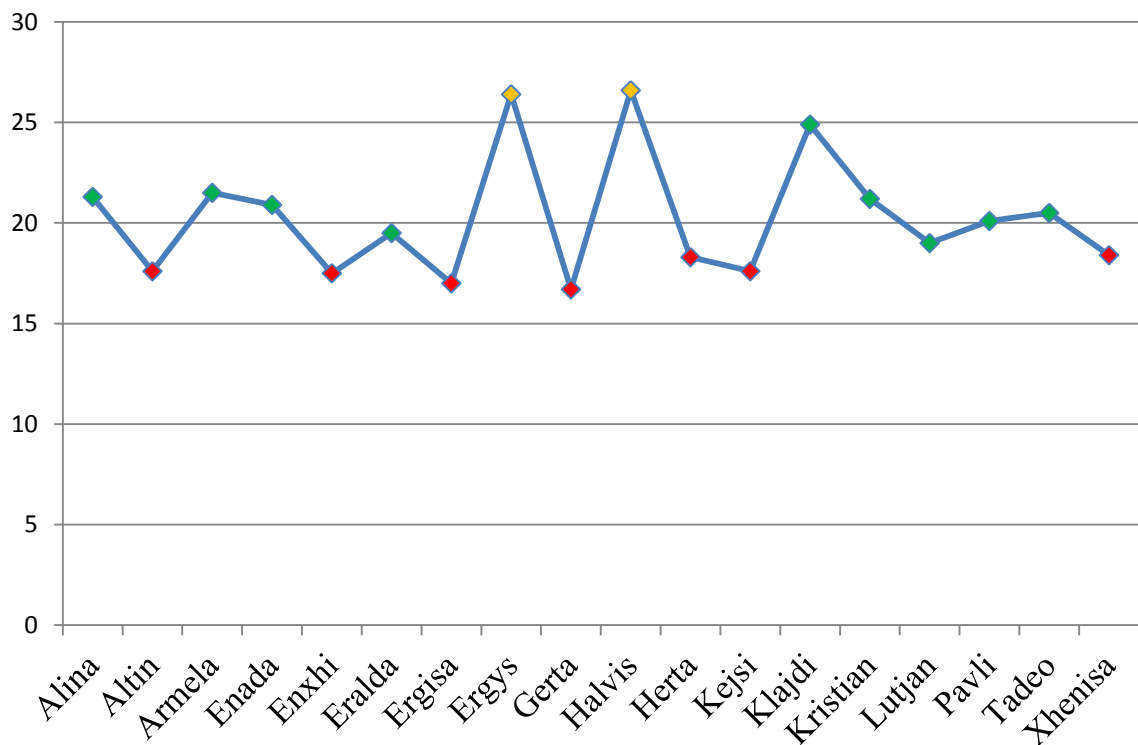


MBI, Klasa X A

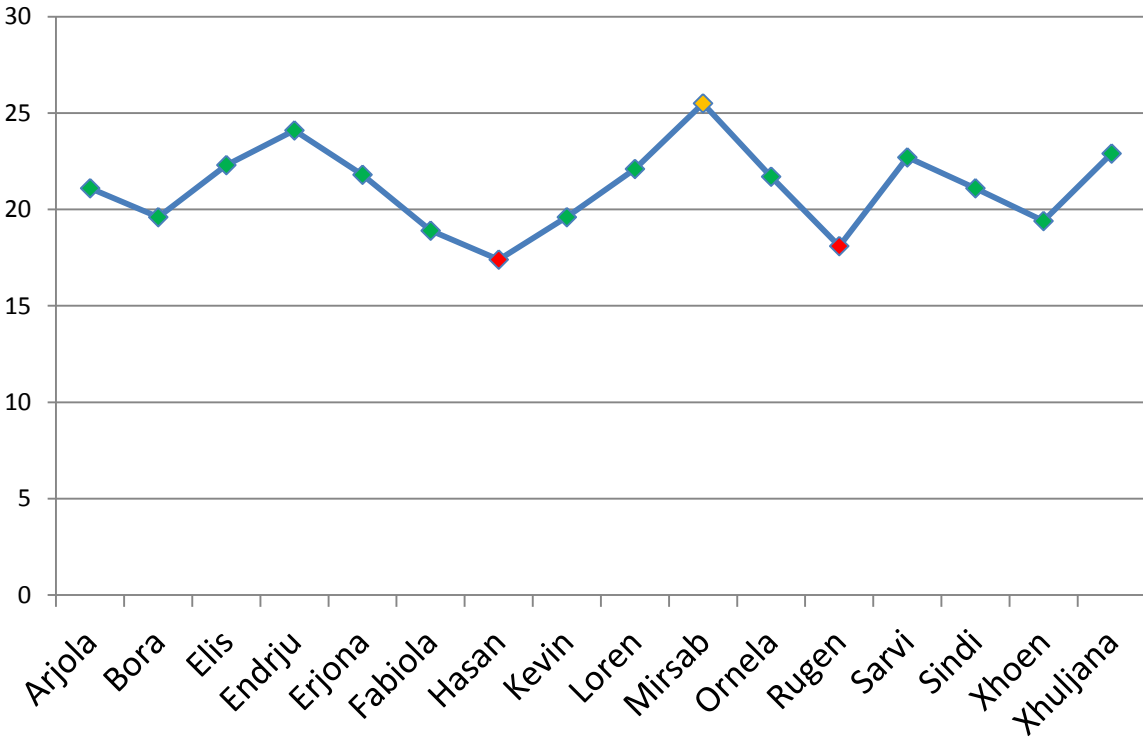
BMI më e vogël 18.50	Nën peshë
BMI 18.50 - 24.99	Normal
BMI 25.00 - 29.99	Mbi peshë
BMI 30 më e madhe	Obez



MBI, Klasa X B



MBI, Klasa X C



BMI më e vogël 18.50	Nën peshë
BMI 18.50 - 24.99	Normal
BMI 25.00 - 29.99	Mbi peshë
BMI 30 më e madhe	Obez

Bibliografia

- <http://edition.cnn.com/2014/07/09/health/beating-the-bulge-brazil-obesity/index.html>
- <http://blog.praguemorning.cz/the-10-most-obese-countries-on-earth-czech-republic-ranked-4th/>
- <https://patient.info/health/obesity-overweight>
- <https://youtu.be/ROd4PxA7P2Y>
- <https://.medicalnestoday.com/info/obesity>
- <http://deolaonline.com/obesity-and-chronic-kidney-disease/>
- <http://prorev.com/bigpage.htm>
- <https://patientsbeyondborders.com/blog/obesity-us-and-mexico-leading-quality-bariatrics-options>

**THANK YOU
FOR YOUR
ATTENTION**

