



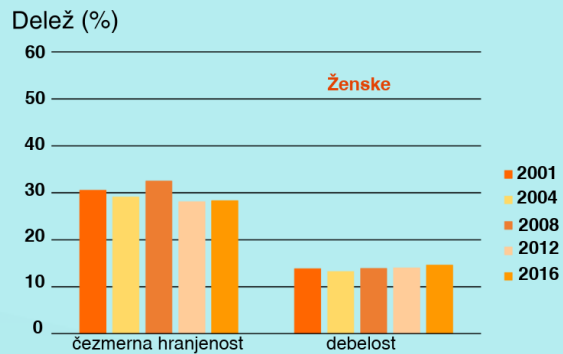
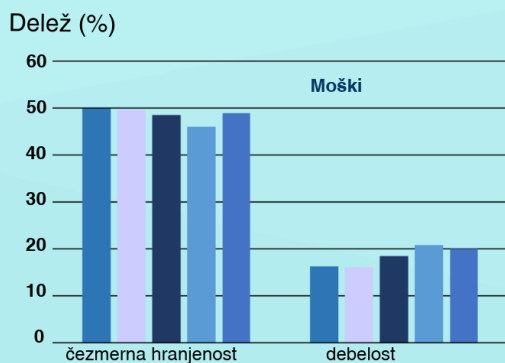
# Debelost in čezmerna hranjenost odraslih



**ZMANJŠUJETA**  
kakovost življenja,  
življensko dobo



**POVEČUJETA**  
tveganje za  
kronične bolezni



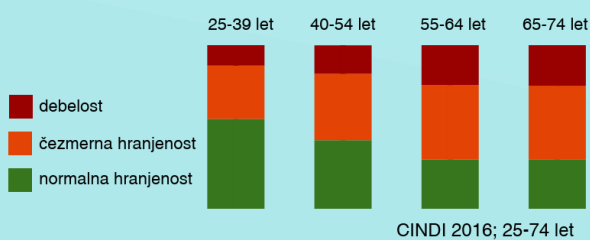
CINDI 2001-2016; 25-64 let

Med moškimi je več debelih in čezmerno hranjenih. Delež debelih moških je med leti 2001 in 2016 narasel s 16,2 % na 20,0 %.

## Kam sodite vi?

$$\text{ITM} = \text{indeks telesne mase} = \frac{\text{telesna teža v kg}}{(\text{telesna višina v m})^2}$$

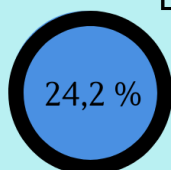
### Debelost narašča s starostjo



### Kategorije ITM za odrasle

do 18,4 podhranjenost  
18,5 - 24,9 normalna hranjenost  
25,0 - 29,9 čezmerna hranjenost  
30,0 - 34,9 debelost I. stopnje  
35,0 - 39,9 debelost II. stopnje  
40 in več izredna debelost

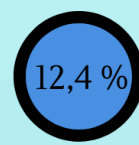
### Delež debelih glede na samoocenjeni družbeni sloj



nižji



srednji



višji srednji in zgornji

CINDI 2016; 25-74 let

Vzpostavitev enakih možnosti za zdrave odločitve je predpogoj za zmanjševanje naraščajočega problema debelosti.

Več o preteklih raziskavah Z zdravjem povezan vedenjski slog najdete na [www.nijz.si/](http://www.nijz.si/).