

כוצרה אתיב
בריט יותרי?



תוכנית אב למניעת חולי ולשיפור הבריאות בישראל
מניעה וטיפול בהשמנה

היוזמה "לעתיד בריא 2020" היא תכנית-אב לאומית למניעת חולי ולשיפור הבריאות. היא שואפת לשפר את איכות ומשך החיים של תושבי ישראל, תוך הגברת השוויון הבריאותי בין קבוצות האוכלוסיה השונות. משרד הבריאות מוביל את היוזמה, תוך שיתוף משרדי ממשלה אחרים, קופות החולים, מדענים מהאקדמיה וארגונים אחרים.

היוזמה מבוססת על דוחות מדעיים. כל פרק מכיל רקע על הנושא, יעדים ומטרות כמותיות שראוי שנשיג עד שנת 2020, וכן המלצות לפעולה שגובשו על בסיס מיטב ההמלצות בספרות המדעית הבינלאומית, תוך התחשבות בתשתיות, במשאבים ובגישות הבריאותיות המקובלות בישראל.

בעקבות המלצות תתי-הועדות של היוזמה **"לעתיד בריא 2020"** בנושאים מניעה וטיפול בהשמנה, עידוד פעילות גופנית ותזונה נבונה, השיקה מדינת ישראל, בהובלת משרדי הבריאות, החינוך והתרבות והספורט, תוכנית לאומית לקידום אורח חיים פעיל ובריא המיושמת בימים אלו.

מניעה וטיפול בהשמנה

הבעיה

ההשמנה כבר הגיעה למימדים של מגיפה כלל-עולמית. רבים מתושבי ישראל, כמו תושבי העולם המערבי כולו, סובלים מעודף משקל או מה שקרוי משקל-יתר. על פי סקר לאומי משנת 2010, 49% מהמבוגרים בני 20 ומעלה בישראל הם בעלי משקל-יתר וחלק אף במשקל גבוה יותר, המוגדר השמנת-יתר.

אם בוחנים את מצב האוכלוסיה בישראל, מתקבלת התמונה הבאה: לעומת נשים, גברים נוטים יותר להיות בעלי עודף משקל. כך גם המצב בקרב גברים ונשים מהאוכלוסיה הערבית בהשוואה למקביליהם באוכלוסיה היהודית. ככל שעולים בגיל, עולה אחוז האוכלוסיה עם משקל יתר והשמנת-יתר (עד גיל 75).

לא נמצא קשר בין רמת הדתיות ומידת ההשמנה. באשר למצב המשפחתי, נמצא שרווקים הם הרזים ביותר. הרחק מאחריהם נמצאים גרושים ונשואים. אחוז האלמנים בעלי משקל-היתר והשמנת-היתר הוא הגבוה ביותר.

כוצים אתנו
בריא יותר!



איך ניתן לדעת אם אתה בעל עודף משקל?

הצעד הראשון שיש לעשות כדי להתמודד עם עודף משקל הוא לברר את מצבנו. לשם כך הומצא מדד מסת הגוף (או BMI). מדד מסת הגוף הוא מדד המלמד אם לאדם משקל תקין, עודף משקל או תת-משקל. המדד מחושב באמצעות נתוני הגובה (במטרים) והמשקל (בק"ג). אפשר למדוד את שניהם בקלות בבית בעזרת מאזניים וסרט מדידה, או, כמובן, במרפאה של קופת חולים.

הנוסחה (עבור בני 20 ומעלה - אין להיעזר בה עבור ילדים ובני נוער): $BMI = \frac{\text{משקל (ק"ג)}}{\text{גובה}^2 \text{ (מ')}}$

4

קבוצות משקל על פי מדד מסת הגוף (BMI):

- תת-משקל** BMI עד 18.4
דוגמה: אם אדם שוקל 58 ק"ג וגובהו 1.80 מ', ה-BMI שלו הוא: **17.9**
- משקל תקין** BMI 18.5 - 24.9
דוגמה: אם אדם שוקל 80 ק"ג וגובהו 1.80 מ', ה-BMI שלו הוא: **24.7**
- משקל-יתר** BMI 25.0 - 29.9
דוגמה: אם אדם שוקל 90 ק"ג וגובהו 1.80 מ', ה-BMI שלו הוא: **27.8**
- השמנת-יתר** BMI ≥ 30
דוגמה: אם אדם שוקל 100 ק"ג וגובהו 1.80 מ', ה-BMI שלו הוא: **30.9**



משקל תקין
24.9 - 18.5 BMI



משקל עודף
29.9 - 25.0 BMI



השמנת יתר
30 \leq BMI

מדוע אנחנו משמינים?

בגוף שלנו קיים איזון בין המזון שאנו אוכלים, לבין הפעילות הגופנית שאנו מבצעים. לכל מאכל יש ערך קלורי משלו. כמות הקלוריות שאנו צורכים נקבע על פי כמות וסוג האוכל שאנו אוכלים. פעילות גופנית גורמת לניצול, או למה שמכונה "שריפת"

קלוריות: ככל שהפעילות מאומצת ו/או ממושכת יותר, "שורפים" יותר קלוריות.

ההשמנה נגרמת מחוסר איזון: צריכת יותר קלוריות במזון, לעומת כמות הקלוריות שאנו מוציאים במהלך פעילות (וכן לצרכים הבסיסיים של הגוף כמו נשימה, עיכול, יצירת חום, חשיבה וכו').

די באכילה או שתייה עודפת של 100 קלוריות ביום (למשל, כוס קולה בנפח של 250 סמ"ק) כדי לעלות 5 ק"ג בשנה!



יום העבודה של רוב המבוגרים מתבצע בישיבה ואין בו די פעילות גופנית. גם ילדים מבליים שעות רבות מבעבר בצפייה בטלוויזיה ומול המחשב והטלפונים הניידים, במקום לשחק בחוץ עם חבריהם. עם זאת, חשוב להדגיש כי גם אם היינו יותר פעילים, קשה מאוד "לשרוף" את עודף הקלוריות שצרכנו באכילה ע"י ביצוע פעילות גופנית טיפוסית. כך למשל, כדי "לשרוף" את הקלוריות שצורכים בעת אכילת המבורגר גדול וצ'יפס (כ-700 קלוריות), צריכים לצעוד יחסית מהר, בקצב של 5 ק"מ לשעה, במשך כמעט 3 שעות!



נזקי ההשמנה



ההשמנה פוגעת באיכות החיים של הסובלים ממנה, אבל הנזק הוא גם לחברה כולה. מחיר ההשמנה למדינת ישראל מוערך בכ-6 מיליארד שקל בשנה בהוצאות בריאות והוצאות נוספות. כדי להבין את גודל הנזק, כל תקציב משרד הבריאות בשנת 2012 הגיע לכ-24 מיליארד ש"ח! מעבר לכך, השמנה קשורה למגוון מחלות העלולות לגרום למוות. לדוגמה: בשנת 2005, אחד מכל עשר מקרי מוות בארה"ב היה על רקע השמנה. מעקב אחר מאות אלפי איש בארה"ב גילה שבהשוואה לאנשים עם משקל תקין, בקרב אנשים עם השמנת-יתר הסיכון למות גדול פי שניים עד שלושה.

ההשמנה מגדילה את הסיכון לסבול מגורמי סיכון, כגון יתר לחץ דם ורמת כולסטרול גבוהה בדם, אשר גורמים למחלות שונות. אכן, ההשמנה מחוללת שורה ארוכה של מחלות:

ביניהן:

- התקפי לב
- סוכרת
- אסתמה
- מחלת כבד וכיס המרה
- דלקת פרקים
- סרטן של המעי הגס, השד, הרחם ובלוטת הערמונית
- דיכאון
- דום נשימה בשינה
- סיבוכי הריון ולידה



הדרך לפתרון: קביעת יעדים ברי-השגה עד לשנת 2020

מדעני היוזמה "לעתיד בריא 2020" קבעו את היעדים הכמותיים הבאים לשנת 2020:

1. הפחתה של 11.2% בכמות הסובלים מהשמנת-יתר (בני 20 ומעלה)

תרשים 1. אחוז (%) הסובלים מהשמנת יתר (בני 20 ומעלה)

אוכלוסיה	ערך נוכחי (%)	ערך מטרה (%)
גברים	15	13.3
נשים	15.7	13.9
כלל האוכלוסיה	15.5	13.8

2. העלאה של 10% בכמות המבוגרים (בני 20 ומעלה) שמשקל גופם תקין

תרשים 2. אחוז (%) המבוגרים (בני 20 ומעלה) בעלי משקל תקין

אוכלוסיה	ערך נוכחי (%)	ערך מטרה (%)
גברים	41.5	45.7
נשים	47.8	52.6
כלל האוכלוסיה	44.7	49.2

3. הפחתה של 10% בכמות הילדים ומתבגרים בעלי סיכון למשקל-יתר ולהשמנת-יתר:

תרשים 3. אחוז (%) הילדים והמתבגרים בעלי סיכון למשקל-יתר ולהשמנת-יתר - חטיבת הביניים

חטיבת הביניים		
אוכלוסיה	ערך נוכחי (%)	ערך מטרה (%)
בנים	21.5	19.4
בנות	18.8	16.9

תרשים 4. אחוז (%) המתבגרים בעלי סיכון למשקל-יתר ולהשמנת-יתר - החטיבה העליונה

החטיבה העליונה		
אוכלוסיה	ערך נוכחי (%)	ערך מטרה (%)
בנים	19.1	17.2
בנות	15.2	13.7

מה עושה המדינה לקידום אורח חיים פעיל ובריא?

על בסיס המלצות ועדות "לעתיד בריא 2020" ומקורות נוספים, בנה משרד הבריאות, בשיתוף עם משרד החינוך ומשרד התרבות והספורט את ה"תכנית הלאומית לקידום אורח חיים פעיל ובריא".
המטרה היא ליצור סביבה בריאה יותר לכולנו ולעודד אימוץ אורח חיים בריא. בין היתר, מדובר ביוזמות הבאות:

8



■ **איסור היצע/מכירה של מזון בעל ערך תזונתי נמוך בבתי הספר**

■ **איסור פרסום מזונות בעל ערך תזונתי נמוך בתכניות טלוויזיה המיועדות לצפיית ילדים**

■ **סימון קלורי במסעדות וסימון ערך קלורי, כמות הנתרן, השומן והסוכרים ל-100 גרם מוצר בקדמת המוצר**

■ **הקלה על השימוש בחדרי כושר לאנשים בריאים, כך שלא יצטרכו להיבדק קודם ע"י רופא**

■ **פתיחת מתקני ספורט בבתי הספר לאחר שעות הלימודים לכלל האוכלוסייה**

■ **מתן תמריצים לקופות החולים כדי שיוסיפו צוות מקדם בריאות לשירותיהן ויעודדו השתתפות בסדנאות להפחתת משקל**

■ **נושא בתכנון:**

הוזלת מזון בריא וייקור מזון התורם להשמנה (כגון שתייה ממותקת)



מה כל אחד מאיתנו יכול לעשות?

כדי להפחית ממשקל הגוף ואף למנוע עליה במשקל, יש צורך בשינוי באורח החיים. אין פתרונות מהירים. כמו כן, הדרך להצלחה צריכה להיות מותאמת לכל אחד. לכן, רצוי לשאול את עצמך כמה שאלות כדי לסייע בקבלת ההחלטה לשנות את אורח החיים:



- **למה את/ה רוצה לעשות שינוי?**
- **האם משהו מפריע לך לבצע את השינוי?**
- **מה עשוי להקל עליך לקבל את ההחלטה ולהתמיד בה?**

רצוי להתייעץ עם רופא המשפחה שלך. הוא עשוי להפנות אותך לתזונאית/ת שיעבדו אתך באופן פרטני או במסגרת קבוצתית כדי לקדם את ביצוע השינוי. הנה מספר עצות טובות העשויות לסייע:



כלכלי צעדיך: פעילות גופנית חשובה כדי למנוע עלייה במשקל. כדי "לשרוף" כמות גדולה יותר של קלוריות, חשוב לעשות פעילות אירובית כמו הליכה, ריצה, רכיבה על אופניים או שחייה, יחד עם פעילות מחזקת שרירים כמו כפיפות מרפקים, הרמת משקולות או עבודה כנגד תנגודת כמו גומיות.



אל תאכלי את הלב: רצוי לאכול בהתאם לצרכי הגוף, כלומר כשרעבים. הימנעי/י מלאכול רק כדי לשפר את מצב הרוח או כדי להעביר את הזמן. מומלץ לאכול ארוחת בוקר מזינה כל יום.

קבלי עצה: בעת ביקור אצל רופא, ראוי לברר אם משקלך תואם את ההמלצות של משרד הבריאות/ קופת החולים שלך ואם יש צורך לשנות את הרגלי האכילה או את הסוג והמינון של הפעילות הגופנית שלך. אם כן, היעזרו בצוות הרפואי-תזונתי כדי לעשות זאת.

הגודל (והמשך) כן קובע: ברמת המשפחה, מומלץ להגביל את "זמן המסך" שמבלים מול הטלוויזיה, המחשב והטלפון הנייד לשעתיים ביום (לכל היותר); לאכול בקצב נינוח; להשתמש בצלחות קטנות יותר; להקטין את מגוון ה"פיתויים המשמינים" בבית; להקפיד על ארוחות משפחתיות ולקבל ביחד החלטות על סוג, כמות ותדירות האכילה.

"כי קרוב אליך הדבר מאד - בפיו ובלבבו לעשותו"

(ספר דברים, פרק ל', פסוק יד')

