



COMUNICAT DE PRESĂ

Ziua Mondială de Luptă Împotriva Obezității 4 Martie 2026

„8 miliarde de motive să acționăm împotriva obezității”

Ziua Mondială de Luptă Împotriva Obezității este o inițiativă a Federației Mondiale a Obezității, lansată în anul 2015, cu scopul de a promova soluții practice care să sprijine oamenii să obțină și să mențină o greutate sănătoasă, să beneficieze de tratament adecvat și astfel să contribuie la reducerea numărului de cazuri de obezitate.

Obezitatea: o provocare globală care ne privește pe toți

Tema ediției din 2026 – „8 miliarde de motive să acționăm împotriva obezității” – reflectă atât numărul persoanelor de la nivel mondial, cât și responsabilitatea comună de a aborda această problemă de sănătate publică. Anul acesta, mesajele transmise cu această ocazie se adresează tuturor persoanelor afectate direct sau indirect de supraponderalitate și obezitate – fiecăruia dintre cei 8 miliarde de oameni - cu un accent deosebit pe cel mai vulnerabil grup: copiii.

Estimările internaționale arată că, până în 2035, 4 miliarde de oameni, adică jumătate din populația globului, vor fi afectați de supraponderalitate sau obezitate, dacă nu se iau măsuri pentru a preveni și controla acest fenomen.

Obezitatea afectează întreaga societate, contribuind semnificativ la apariția bolilor netransmisibile și reflectând disfuncționalități ale sistemelor sociale, economice și alimentare. Creșterea rapidă a prevalenței obezității infantile în țările cu venituri mici și medii evidențiază, totodată, adâncirea inegalităților în domeniul sănătății. Măsurile orientate spre prevenirea și tratarea obezității aduc avantaje pentru fiecare dintre noi și contribuie la îmbunătățirea sănătății publice.

Obezitatea este boală cronică, la apariția căreia contribuie interacțiunile complexe dintre factorii comportamentali, sociali, genetici, biologici și de mediu. Obezitatea nu înseamnă o lipsă de voință a persoanelor afectate. Schimbările în alimentație, accesul facil la alimente ultra-procesate, stilul de viață și contextul economic au generat condiții care favorizează apariția obezității, contribuind astfel la creșterea accelerată a numărului de persoane afectate. Persoanele care trăiesc cu obezitate prezintă un risc crescut de a dezvolta alte boli cronice, precum diabetul, bolile cardiovasculare și anumite forme de cancer.

Excesul ponderal la copii afectează sănătatea fizică și mentală, performanțele școlare și calitatea vieții, crescând totodată riscul de obezitate și de boli netransmisibile la vârsta adultă.



Impactul obezității

În prezent, pe plan mondial, se estimează că peste 1 miliard de oameni trăiesc cu obezitate și că 1,7 milioane de persoane decedază prematur prin boli netransmisibile asociate supraponderalității și obezității.

De asemenea, fenomenul este îngrijorător în rândul copiilor. Studiul de evaluare a stării de nutriție a copiilor - European Childhood Obesity Surveillance Initiative – desfășurat în rândul copiilor de 6, 7, 8 și 9 ani, evidențiază că unul din patru copii trăia cu exces de greutate (inclusiv obezitate), iar unul din zece copii (11%) trăia cu obezitate (în cele 37 de țări participante, pentru perioada 2022-2024).

Inițiativa Organizației Mondiale a Sănătății - Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI) este esențială pentru înțelegerea și combaterea obezității infantile în Europa, deoarece oferă date standardizate, comparabile și actualizate despre starea nutrițională a copiilor. Este cel mai amplu sistem de monitorizare a obezității infantile din lume, activ de peste 15 ani și implementat în peste 40–48 de țări europene.

În cadrul Programului Național de Evaluare și Promovare a Sănătății și Educație pentru Sănătate, Subprogramul de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate (PN XII.1) , Institutul Național de Sănătate Publică, cu sprijinul Direcțiilor Județene de Sănătate Publică, în parteneriat cu Inspectoratele Școlare Județene și școlile realizează evaluarea stării de nutriție a copiilor din ciclul primar (6-10 ani), participând la această inițiativă. În România prevalența supraponderalității (incluzând și obezitatea) la copiii de 7 ani este de 27,5%, iar la copiii de 8 ani este de 32%, conform acestui studiu.

Intervenții posibile și necesare pentru combaterea obezității

Acționând coordonat – de la nivel personal, până la nivelul întregii societăți– putem influența evoluția obezității și putem construi un mediu mai bun și mai echitabil pentru toți.

Este nevoie de implicarea tuturor pentru a promova un stil de viață sănătos. Fiecare persoană poate să participe și să susțină activitățile care încurajează mișcarea – de la evenimente sportive locale și plimbări organizate, până la activități în aer liber pentru copii și adulți. În același timp, adoptarea și promovarea unei alimentații echilibrate, atât în familie, cât și în comunitate, prin alegerea unor opțiuni nutritive și prin încurajarea consumului de fructe și legume în școli, grădinițe și la locul de muncă, reprezintă pași esențiali pentru prevenirea obezității.

Crearea unui mediu favorabil sănătății este esențial pentru a controla obezitatea și presupune implicarea activă în inițiativele de la nivel local care sprijină amenajarea de parcuri, piste de biciclete și spații de joacă sigure, facilitând astfel activitatea fizică pentru toate vârstele. Totodată, este esențială susținerea programelor educaționale derulate în școli și comunități, pentru a îmbunătăți nivelul de informare privind nutriția și prevenirea obezității.

Colaborarea dintre societatea civilă, autorități, școli și profesioniștii din domeniul sănătății contribuie la crearea unui mediu în care alegerile sănătoase devin mai ușoare pentru toți.