

# NAPOKON DIŠEM PUNIM PLUĆIMA, OSJEĆAM SE PREPOROĐENO

**Borna Suljanović (15) u šest mjeseci izgubio je 28 kilograma. Ovaj put je odlučan i ne misli stati. Cilj mu je doći na 70 kg**

Piše: MERI TOMLIANOVIĆ

**Da je debljina jedan od vodećih javnozdravstvenih problema i medicinskih izazova 21. stoljeća potvrđuju recentne procjene Svjetske zdravstvene organizacije, koje navode kako u svijetu trenutno ima oko dvije milijarde ljudi (39 posto svjetske populacije) s prekomjernom tjelesnom masom, odnosno oko 650 milijuna debelih osoba.**

Za usporedbu, u Republici Hrvatskoj živi oko 60 posto muškaraca i 50 posto žena s prekomjernom masom, a procjenjuje se da smo nacija s 18,7 posto debelih.

- Debljina je kronična bolest koja ne prolazi spontano sama, već su za njezino liječenje potrebne dugoročne promjene

**Borna danas može odoljeti brzoj hrani i nezdravim grickalicama**



ne životnog stila, prehrane, tjelesne aktivnosti i spavanja, koje potom rezultiraju postupnim smanjenjem tjelesne mase. Međutim, valja naglasiti da, kao i obično, i ovdje vrijedi zlatno pravilo - bolje spriječiti nego liječiti - poručuju djelatnici Klinike za internu medicinu i Klinike za kirurgiju KBC-a Rijeka povodom Svjetskog dana debljine.

Što točno podrazumijeva borba s prekomjernom težinom dobro zna tinejdžer Borna Suljanović (15) iz Rijeke, koji je, uz pomoć stručnjaka iz Kampa za pretilu djecu u Selcu (nadomak Crikvenice), u šest mjeseci izgubio 28 kg.

- Borna se do 3. godine života razvijao u skladu sa svojom dobi, no nije konzumirao mliječne proizvode, na koje je do tada bio alergičan. Kad smo ih kasnije uveli u prehranu, krenuli su i problemi s debljinom. U 1. razredu osnovne škole bio je znatno krupniji od vršnjaka, no pravi problemi dijagnosticirani su pri sistematskom pregledu u 5. razredu, kad su ga liječnici, zbog visokog tlaka, stavili na rigoroznu dijetu. Uspio je skinuti 9 kg, no dijeta je bila prevelik šok za njegovo tijelo, zbog nje je dobio petehijalno krvarenje na koži, zbog čega smo od svega odustali - prisjeća se mama Sanja.

#### RUGALI MU SE ODRASLI

Pretili dječak ubrzo je opet nagomilao izgubljene kilograme, a borba s viškom težine se nastavila.

- Oduvijek sam volio jesti, imao sam tzv. gladne oči. Nisam se osjećao dobro, sve mi je bilo teško, nisam uživao u džudu, karateu ni plivanju, koje sam bezvoljno pohađao, teško sam

se kretao i često su me boljela koljena. Nisam imao motivacije, ali nisam ni mogao prestati jesti. Zanimljivo je to što se tada uopće nisam vidio očima kojim su me gledali drugi ljudi, tek sam kasnije, kad sam smršavio i gledao fotografije iz ranog djetinjstva, uvidio koliko sam ustvari bio debeo - prisjeća se učenik riječke građevinske škole, kojega je najviše pogađalo ismijavanje ljudi koje je nerijetko proživljavao.

- Da stvar bude 'bolja', nisu mi se rugali vršnjaci, već odrasli. Nikad neću zaboraviti kako grozno sam se osjećao kada su me dvije starije žene verbalno izvriježale pogrđnim imenima i nazvale nepristojnim prascem, kada sam ih slučajno pošpricao skočivši u more - s gorčinom u očima prisjeća se Borna. Obitelj se na svoj način nastavila boriti s dječakovom težinom, no kako su prezaposleni roditelji, otac građevinar i

#### DNEVNI MENI:

##### DORUČAK:

dva integralna keksa s čajem

##### MARENDA:

sendvič od integralnog kruha s purećim prsima i povrćem (paradajzem, krastavcima, zelenom salatom) + voće (jabuka, banana, naranča)

##### RUČAK:

pileća prsa s grill tave (bez ulja), kuhana riža i velika salata od svježeg ili driliranog povrća

##### MEDUOBROK:

smoothie sa šumskim voćem

##### VEČERA:

zrnati svježi sir s integralnim tostom



mama, medicinska sestra, zbog posla često obitavali izvan kuće, bilo je teško uskladiti obroke i držati stvari pod nadzorom, a bilo kakav uspjeh pokazao se teškim izazovom. No sve se promijenilo prošle godine, kad je dječak posjetio kliniku.

#### ČETIRI DANA SU NAJTEŽA

- Na nagovor liječnika deset dana proveo sam sam, bez roditelja, u Kampu za pretilu djecu i tih deset dana bilo je najteže, ali i ključno za moj daljnji napredak. Boravak tamo podrazumijevao je suradnju s liječnicima, psihologom, fizijatrom i nutricionisticom, svakodnevno vježbanje s fizioterapeutima te prilagodeću prehranu od šest manjih obroka dnevno. Prva četiri dana bila su najteža, stvarno sam se psihički borio sa svojim dotadašnjim navikama, no nakon toga svaki dan je postajao lakši. Jako mi je bila bitna podrška roditelja, noniča i prijatelja i ovaj put bio sam determiniran da ni sebe, ni njih, neću izneveriti - kaže nasmejani mladić, koji danas, bez problema može s društvom otići u fast food bez poriva da pojede nešto od te "brze" hrane. Kući se vratio s 90 stranica jednostavnih i zdravih recepta, koje mu je osmislila

nutricionistica, te nastavio s kondicionim vježbama (hodanje, trčanje, aerobik) tri puta tjedno po sat i pol. Iz prehrane je izbacio ulje i šećer, obično brašno zamijenio integralnim i pirovim, običnu zamijenio cvijetom soli, gazirana pića zamijenio prirodnim sokovima i vodom, slastice svježim voćem te umjesto konstantnog "čapkanja" hrane, prehranu sveo na četiri zdrava obroka dnevno. Ubrzo su krenuli rezultati i mladić je sa 128 kilograma u šest mjeseci spao na 103 kg.

- Shvatio sam da se disciplina, trud i upornost, makoliko to teško bilo u početku, višestruko isplate. Naizgled mali pomaci polučili su veliki uspjeh. Osjećam se puno bolje, više ne gubim dah, tlak mi se normalizirao, a što je najbolje, mogu obući odjeću koju želim.

#### 'I DALJE VOLIM JESTI'

Izgledam bolje, dišem punim plućima. I dalje volim jesti, ali sam naučio kako to raditi na zdrav način. S dobrim smjernicama i podrškom najmilijih, sve je moguće, treba se samo posložiti u glavi i ne odustajati od cilja, a moj je da kilažu spustim na 70 kg i sada sam siguran da ću uspjeti - zaključuje ponosni mladić Borna. Iz KBC-a Rijeka naglašavaju kako su komplikacije debljine s godinama sve brojnije i česte,

a razvijaju se neprimjetno, podmuklo i postupno tijekom godina.

#### RIZIČNI ČIMBENICI

- Stoga, kako bismo što bolje uprizarili i naglasili ozbiljne posljedice koje debljina ima po čovjekovo zdravlje, valja istaknuti nekoliko poznatih zabrinjavajućih činjenica: kod ljudi s tjelesnom masom za 60 posto većom od normalne/optimalne udvostručava se poboljšavanje za sve bolesti, smrtnost je također dva puta veća, a značajno opadaju i stupanj funkcionalne sposobnosti te sve komponente kvalitete života pojedinca. Zatim, opasnost po zdravlje povezana s debljinom gotovo je istovjetna onoj zbog pušenja. Također, važno je napomenuti da su prekomjerna tjelesna masa i debljina rizični čimbenik za pet vodećih kroničnih nezdravih bolesti (srčanožilne bolesti, šećerna bolest tipa 2, kronična opstruktivna bolest pluća, neki zloćudni tumori, mentalni/psihički poremećaji), od kojih danas umire više od 80 posto stanovništva Republike Hrvatske. S obzirom na navedeno, podizanje svjesnosti o debljini kao bolesti te njezinim negativnim posljedicama po zdravlje i kvalitetu života od neizmjerne je važnosti - zaključuje liječnički tim KBC-a Rijeka.

'GROZNO SAM SE OSJEĆAO KAD SU ME DVIJE STARIJE ŽENE NAZIVALE POGRĐNIM IMENIMA JER SAM IH SLUČAJNO POPRSKAO U MORU...'