



**Magyarországon egyre siralmasabb a helyzet a lakosság elhízását tekintve. Évente kerülnek publikálásra a túlsúlyosságot taglaló statisztikai adatok, amelyen hazánk sajnos listavezető lett. A legutóbbi, 2019-es kimutatások alapján, a felnőtt lakosságra vetített, elhízottak aránya Európán belül Magyarországon a legmagasabb. Azonban világszinten is éppen csak lecsúsztunk a dobogóról.**

Az Amerikai Egyesült Államok, Mexikó és Új-Zéland után, mi vagyunk a negyedik legelhízottabb állam a világon. Ez a hihetetlen és szörnyű adat pedig egészségügyi kockázatokat is magában rejt. Az elhízás ugyanis számos betegség kialakulásáért felelős. Talán némi vigaszt nyújthat, hogy egész Európában katasztrófális a helyzet. A népesség több, mint fele legalább túlsúlyos és 20 százaléuk elhízott. Egyes becslések szerint 10 év múlva már minden második ember túlsúlyos lesz, de egyes helyeken akár a 89%-ot is elérheti. Magyarországon 60%-ra tehető az elhízottak száma, a túlsúlyosaké pedig 30% körüli.

Már fiatalon érdemes lenne tenni a kilók leadásáért

Modern korunk hátulütője, hogy egyre lustábbak vagyunk. Ez pedig nem csak a felnőttekre, hanem a fiatalokra is igaz. A mobiltelefon készülékek, az okos tévék és a számítógépek korában már nem szaladgálnak annyit a gyerekek, kevesebbet sportolnak és az egészséges táplálkozást sokan csak hírből ismerik. A magyar gyerekek között minden negyedik-ötödik érintett valamilyen szinten az elhízással kapcsolatban, a 15-16 éves lányoknál pedig 30%-osra tehető az elhízási arány.

Az idősebbek adatai pedig tovább csorbítják országunk adatait, ugyanis a 65 évesnél idősebbek között már 80%-os a testsúly probléma. Az elhízott vagy túlsúlyos betegek ellátásának költsége Magyarországon már meghaladja az évenkénti 200 milliárd forintot. Ez az összeg pedig az egészségbiztosítási alap kiadásainak közel 12 százalékát teszi ki. Pedig léteznek módszerek, amivel akár már egész fiatalon is odafigyelhetünk a rendszeres testmozgásra és megakadályozhatjuk az elhízást.

### Alternatív megoldások fogyásra

Még egyesek Youtube videókat nézve otthon edzenek, mások kondi bérlettel a kezükben pár naponta látogatják meg kedvenc edző termüket, addig a lustábbaknak valami szórakoztatóbb megoldást kell találniuk ha nem akarnak elhízni. A sportolásban nem mindenki leli örömét, így számukra csak a hobbi testmozgás marad. Szerencsére ebből is rengeteg van. Sok fiatal

szereti az ugrálókötellezést, de még többen a gördeszkázást és a görkorcsolyázást. Mások bicikliznek, futnak vagy rollereznek és ez is segít abban, hogy ne szaporodjanak el a kilók rajtunk.

A [trambulin vásárlás](#) azonban nem csak a fiataloknak, hanem a középkorosztálynak is nagyszerű befektetés. A trambulinozás ugyanis nem csak szórakozás, hanem sport is egyben. A minden izmunkat megmozgató játék során észrevétlenül „ugráljuk le magunkról a kilókat”. Már a legkisebbek is imádják az ugrándoást a trambulinon, de a tinik és az anyukák-apukák is oda vannak érte, így a benti vagy kinti trambulinozás akár közös, családi program is lehet./X/