

# Gojaznost i zdravlje srca:

## Praktičan vodič za kvalitetan razgovor sa lekarom

### Pitanja koja će vam pomoći da započnete konstruktivan razgovor sa lekarom

Regulacija težine i lečenje gojaznosti nisu samo promena ishrane i uvođenje fizičke aktivnosti. Postoji još mnogo toga. Već ste napravili prvi korak zakazivanjem pregleda – sada je vreme da to pametno iskoristite. Odštampajte ovaj vodič i ponesite ga na sledeći zakazan pregled.



#### Dok čekate pregled:

**Ključne činjenice o gojaznosti i zdravlju srca koje možda ne znate**

- **Gojaznost je povezana sa drugim zdravstvenim problemima**, od kojih mnogi utiču na zdravlje srca.<sup>1,2</sup>
- **Gojaznost može dovesti do povećanog opterećenja srca**,<sup>3</sup> kao i sužavanja arterija što dodatno pogoršava rad srca.<sup>3,4</sup>
- **Važno je znati:**
  - Simptomi bolesti srca često ostaju neprimećeni, za razliku od drugih posledica gojaznosti<sup>5</sup>
  - Višak kilograma u ranijim i srednjim godinama (već od 20. godine) može promeniti strukturu i funkciju srca u kasnijem životu (60–64 godine)<sup>2</sup>
  - Dugotrajan život sa gojaznošću povećava rizik od srčanih komplikacija i može uticati na očekivanu životnu dob<sup>1</sup>

**Dobra vest** je da osobe sa gojaznošću 2,9 puta češće postižu ciljeve u regulaciji težine kada sarađuju sa stručnjakom.<sup>6</sup>



#### Spremni za pregled?

**Evo pitanja koja možete postaviti lekaru:**

- Kako možemo da proverimo trenutno stanje mog srca?
- Šta još mogu da uradim osim gubitka kilograma, da smanjim rizik od bolesti srca?
- Kako da zajednički napravimo personalizovan plan regulacije težine?
- Koje terapijske opcije za lečenje gojaznosti bi mogle biti pogodne za mene?

Za više informacija o regulaciji težine i lečenju gojaznosti, posetite, posetite sajt **Istina o gojaznosti**.

#### Beleške

#### Reference:

1. Volpe, M. and Gallo, G. (2023) 'Obesity and cardiovascular disease: An executive document on pathophysiological and clinical links promoted by the Italian Society of Cardiovascular Prevention (SIPREC)', *Frontiers in Cardiovascular Medicine*, 10. doi:10.3389/fcvm.2023.1136340.
2. Al Saikhan, L. et al. (2024) 'Adulthood adiposity affects cardiac structure and function in later life', *European Heart Journal*, 45(33), pp. 3060–3068. doi:10.1093/eurheartj/ehae403.
3. Ashraf, M and Baweja P. (2013) 'Obesity: The 'Huge' Problem in Cardiovascular Diseases' *Missouri Medicine*, 110:6 (499).
4. Jill Jin, M. (2013) Obesity and the heart, *JAMA*. Available at: <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/1779537> Accessed: February 2025.
5. British Heart Foundation (2024) *10 signs you might have heart disease*, BHF. Available at: <https://www.bhf.org.uk/informationsupport/heart-matters-magazine/medical/signs-you-might-have-heart-disease> Accessed: February 2025.
6. Griaude DH, Turner CD, Othman A, et al. A Primary Care–Based Weight Navigation Program. *JAMA Netw Open*. 2024;7(5):e2412192. doi:10.1001/jamanetworkopen.2024.12192.

## Istina o gojaznosti