

- Sumangguni sa tagapangalaga ng iyong kalusugan
- Pumili ng masustansyang pagkain
- Kumain ng mas maraming gulay at prutas, iwasan ang asukal at taba, limitahan ang carbohydrates



• Maging mas aktibo

- Regular na mag-ehersisyo nang hindi bababa sa 30 minuto ng katamtamang aktibidad apat na beses sa isang linggo



"Ang isang pag-aaral na ginawa ng Philippine Heart Center ay nagpapakita na ang circumference ng baywang at BMI ay bumubuti sa pakikilahok ng mga tao sa mga lektyur patungkol sa mga sanhing panganib sa sakit sa puso at mga pagbabago sa pamumuhay, kasama ang mga konsultasyon"



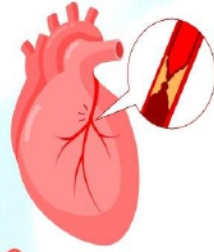
Preventive Cardiology Division
Philippine Heart Center
Tel. No. 89252401 loc 3820

Paano Natin Mapipigilan ang Sobrang Timbang at Labis na Katabaan?

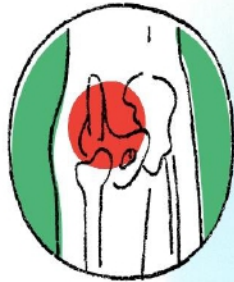


Mga Kahihinatnan sa Kalusugan

- Sakit sa puso at stroke
- Diabetes



- Musculoskeletal disorder tulad ng osteoarthritis
- Ilang mga kanser (eg. dibdib, matres, prostate, atay, gallbladder, colon)



- **Sobrang timbang**- BMI >25
- **Labis na katabaan** - BMI >30



- Ang **circumference ng baywang sa lalaki** ay dapat ≤ 40 pulgada.
- Ang mga **kababaihan** ay dapat magkaroon ng **circumference ng baywang** na ≤ 35 pulgada.

Mga Sanhi

- Pagkonsumo ng masyadong maraming calories, taba at asukal
- Namamana
- Pisikal na kawalan ng aktibidad o laging nakaupo
- Sikolohikal na mga kadahilanan (sobrang stress, kawalan ng tulog)



Sobrang Timbang At Labis Na Katabaan

SOURCE: WORLD HEALTH ORGANIZATION

- Ang **sobrang timbang** at **labis na katabaan** ay tinutukoy bilang abnormal o labis na pagtitipon ng taba na maaaring makapinsala sa kalusugan.
- Ang body mass index (BMI) ay ginagamit upang uriin ang sobrang timbang at labis na katabaan sa mga matatanda. Tinutukoy ito bilang timbang ng isang tao sa kilo na hinati sa parisukat ng kanyang taas sa metro (kg/m²).

$$\text{BMI} = \frac{\text{weight (kg)}}{\text{height (m)}^2}$$

- Tinatantya naman ng **circumference ng baywang** ang visceral fat - ang mapanganib na panloob na taba na bumabalot sa mga organ ng katawan.