

**කරුණු පත්‍රිකාව - ශෝලිය ස්ථූලතාවය වැළැක්වීමේ දිනය**

**2023 මාර්තු 4**

අධි බර හා තරබාරුකම /ස්ථූලතාවය හෘද රෝග, අධි රුධිර පීඩනය, ආසාදය ඇතැම් පිළිකා, දියවැඩියාව, රුධිරයේ අඩංගු කොලෙස්ටරෝල් මට්ටමේ විෂමතා සහ කාලික පෙනහළු රෝග වැනි බෝනොවන රෝග සඳහා ප්‍රධාන අවදානම් සාධකයක් වේ. මේදය අධිකව හා අසාමාන්‍ය ලෙස සිරුරේ තැන්පත්වීම අධි බර හෝ තරබාරුකම ලෙස අර්ථ දැක්විය හැක.

වැඩිහිටියන්ගේ මෙම අධි බර / ස්ථූලතාවය ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) අගය මගින් නිරූපණය කරනු ලැබේ. එය ගණනය කරනු ලබන්නේ පුද්ගලයෙකුගේ බර කිලෝ ග්‍රෑම් වලින් ගෙන එම අගය එම පුද්ගලයාගේ උස මීටර් වර්ගයෙන් බෙදීමෙනි.

ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයට අනුව වැඩිහිටියන්ගේ උසට සරිලන බර පහත පරිදි වර්ගීකරණය කරනු ලබයි.

අඩු බර	<18.5 kg/m <sup>2</sup>
සාමාන්‍ය බර	18.5 – 24.9 kg/m <sup>2</sup>
අධි බර	25.0 – 29.9 kg/m <sup>2</sup>
ස්ථූලතාවය	≥ 30 kg/m <sup>2</sup>

ලෝක වැඩිහිටි ජනගහනයෙන් බිලියන 1.9 ට වඩා වැඩි සංඛ්‍යාවක් අධි බර සහිත වැඩිහිටියන් වන අතර එයින් මිලියන 650ක් ස්ථූලතාවයට පත්වී ඇත. එනම් ලෝක ජනගහනයෙන් 39% අධි බරක් ඇති වැඩිහිටියන් වන අතර, 13% ස්ථූලතාවයෙන් පෙළෙන වැඩිහිටියන්ය.

2021 වර්ෂයේ පවත්වන ලද බෝනොවන රෝග වලට පාදක වන අවදානම් සාධක හඳුනා ගැනීමේ සමීක්ෂණයට (STEPS survey) අනුව ශ්‍රී ලංකාවේ අවුරුදු 18 හා 69 අතර වැඩිහිටියන්ගෙන් 39.4% අධි බර තත්ත්වයට පත්ව ඇති අතර එයින් 6.3% පිරිමින්ද 15.2% ගැහැණුන්ද ස්ථූලතාවයට පත්ව ඇත.

ලෝක ස්ථූලතාවය දුරලීමේ සම්මේලනයේ මෙහෙයවීමෙන් “ ස්ථූලතාවය වැළැක්වීමේ දිනය” සෑම වසරකම මාර්තු 4 වන දින සමරනු ලබන අතර, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ බෝනොවන රෝග ඒකකය අනෙකුත් අංශයන් හා සම්බන්ධීකරණයෙන් මෙම දිනයේ දී ස්ථූලතාවයෙන් මිදී නිරෝගීව ජීවත්වීමට අවශ්‍ය මග පෙන්වීම සඳහා ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීමට කටයුතු සම්පාදනය කර ඇත.

**තේමාව**  
**දැනුවත් වෙමු , ස්ථූලතාවයෙන් මිදෙමු, නිරෝගී වෙමු.**

පුද්ගලයෙකු පරිභෝජනය කරන ආහාර වලින් ශරීරයට ලැබෙන ශක්ති ප්‍රමාණය එම පුද්ගලයන් විසින් වැය කරන ශක්ති ප්‍රමාණයට සමානුපාතික විය යුතු අතර, පුද්ගලයෙකුගේ දෛනික ශක්ති අවශ්‍යතාවයට වඩා පරිභෝජනය කළහොත් එම පුද්ගලයා තරබාරු වී පසු කාලීනව බෝනොවන රෝග සෑදීමේ අවදානමට ගොදුරුවේ.

තවද, ළමා කාලයේදී තරබාරුවුවන් වැඩිහිටි විය දක්වාම පැවතුනහොත් ඔවුන්ට බෝනොවන රෝග සෑදීමේ වැඩි අවදානමක් පවතී. අධි බර / ස්ථූලතාවය මෙන්ම ඒ හේතුවෙන් ඇතිවන බෝනොවන රෝග වලක්වා ගැනීම සඳහා සෞඛ්‍ය සම්පන්න සමබල ආහාර වේලක් ගැනීම මෙන්ම ක්‍රියාශීලී දිවි පෙවෙතක් පවත්වාගෙන යාම පිළිබඳව ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීම සහ බල ගැන්වීම රෝග නිවාරණයේ අත්‍යවශ්‍ය සාධකයන්ය.

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය ස්ථූලතාවය වැළැක්වීම හා පාලනය සඳහා විවිධ ක්‍රියාකාරකම් ක්‍රියාවට නංවා ඇත.

**රෝග නිවාරණ සේවා :**

- දිවයින පුරා කුඩා රෝහල් වල පිහිටුවා ඇති 1000කට අධික සුව දිවි මධ්‍යස්ථාන මගින් බෝනොවන රෝග කල්තබා හඳුනා ගැනීම සඳහා රුධිර පීඩනය, රුධිර ගත සීනි මට්ටම, කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම මෙන්ම උසට සරිලන බර වැනි අවදානම් සාධක කල්තියා හඳුනා ගැනීමට නොමිලයේ පහසුකම් සලසා ඇත.
- ළමා වියේ සිට ජීවන චක්‍රය පුරාම සීනි, ලුණු සහ තෙල් සහිත ආහාර පරිභෝජනය අඩු කිරීමට ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කරයි.
- ඒ සඳහා ආහාර තෝරා ගැනීමේදී පැකට් කළ ආහාර ඇසුරුමේ ඉදිරිපස දක්වා ඇති ලුණු, සීනි, තෙල් ලේබලය පිළිබඳව ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීමට පියවර ගෙන ඇත.

**ප්‍රතිකාර සේවා :**

- රජයේ රෝහල් පද්ධතිය මගින් සුව දිවි මධ්‍යස්ථාන හරහා අධි බර හා තරබාරු පුද්ගලයින් කල්තියා හඳුනා ගැනීම සහ ඔවුන් සඳහා අවශ්‍ය මැදිහත්වීම් සිදු කරනු ලබයි.
- තවද, ද්විතීයික සහ තෘතීයික මට්ටමේ රෝහල් වල පෝෂණ විශේෂඥයින් සහ අනෙකුත් වෛද්‍ය විශේෂඥයින් සමඟ එක්ව තරබාරු සහ අධි බර සහිත පුද්ගලයින් සඳහා සහ බෝනොවන රෝග සඳහා දීර්ඝ කාලීන සත්කාරක සේවා සපයනු ලැබේ.

2023 ලෝක ස්ථූලතාවය වැළැක්වීමේ දිනයේදී පහත ක්‍රියාකාරකම් සිදුකිරීමට සැලසුම් කර ඇත.

- තරබාරුකම / ස්ථූලතාවයෙන් වැළකීමේ වැදගත්කම ගැන ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීම සහ එහි සංකූලතා පිළිබඳව දැනුවත් කිරීම
- උසට සරිලන බරක් පවත්වා ගැනීම සහ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) පරීක්ෂා කර ගැනීමට ප්‍රජාව බල ගැන්වීම
- ආහාර තෝරා ගැනීමේදී පැකට් කළ ආහාර ඇසුරුමේ ඉදිරිපස දක්වා ඇති ලුණු, තෙල්, සීනි ලේබලය පිළිබඳව ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීම
- දිනකට පැය 1/2 ක් වත් ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදීම සඳහා ප්‍රජාව බල ගැන්වීම

- මානසික සමබරතාවය පවත්වා ගැනීමට ක්‍රියාකිරීම

මේ පිළිබඳ මාධ්‍ය සාකච්ඡාව මාර්තු 01 දින සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශයේ ග්‍රවනාගාරයේදී පැවැත්වේ.

වැඩිදුර තොරතුරු සඳහා:

විශේෂඥ වෛද්‍ය සම්දේව් සමරකෝන්  
අධ්‍යක්ෂ, බෝනොවන රෝග ඒකකය,  
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය,  
දුරකථනය - 0777006035

ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ ශාන්ති ගුණවර්ධන  
බෝනොවන රෝග ඒකකය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය,  
දුරකථනය - 0714325122

විශේෂඥ වෛද්‍ය චන්ද්‍රික පොන්නම්පෙරුම  
සහාපති, හෘදරෝග විශේෂඥ වෛද්‍යවරුන්ගේ විද්‍යායතනය  
දුරකථන : 0777635643

විශේෂඥ වෛද්‍ය දිමුතු මුතුකුඩ  
සහාපති, අන්තරාසර්ග ග්‍රන්ථි පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍යවරුන්ගේ විද්‍යායතනය  
දුරකථන : 0714872935



# Fact sheet - World Obesity day 2023

4<sup>th</sup> March 2023



## Introduction

Overweight and obesity is one of the key risk factors for many Non-Communicable diseases (NCDs) such as coronary heart disease, hypertension, and stroke, certain types of cancer, type 2 diabetes, dyslipidemia and pulmonary diseases. Overweight and obesity are defined as abnormal or excessive fat accumulation that may impair health. Body mass index (BMI) is a simple weight-for-height index commonly used to classify overweight and obesity in adults. It is defined as a person's weight in kilograms divided by the square of his height in meters ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ).

For adults, the WHO defines overweight and obesity as follows:



Overweight is a BMI of 25 -29.9  $\text{kg}/\text{m}^2$ , and obesity is a BMI greater than or equal to 30  $\text{kg}/\text{m}^2$ . BMI provides the most useful population-level measure of overweight and obesity as it is the same for both sexes and for all ages of adults.

It was estimated that more than 1.9 billion adults aged 18 years and older were overweight. Of these over 650 million adults were obese. In 2016, 39% of adults aged 18 years and over (39% of men and 40% of women) were overweight. Overall, about 13% of the world's adult population (11% of men and 15% of women) were obese in 2016. The worldwide prevalence of obesity nearly tripled between 1975 and 2016.

The STEPS survey 2021 was conducted among 18 to 69 years old Sri Lankan adults which reported that approximately 39.4% had a Body Mass Index (BMI) greater than 25  $\text{kg}/\text{m}^2$ , indicating overweight or obesity. It is notable that 6.3% of males and 15.2% of females are obese in Sri Lanka.

World Obesity Day was launched in 2015 as an initiative of the World Obesity Federation to stimulate and support practical solutions on a broader, global basis to help people achieve and maintain a healthy weight, and to reverse the obesity crisis. **“World Obesity**

**Day”** is commemorated on the **4<sup>th</sup> of March** of every year, with the aim of raising awareness regarding obesity towards the prevention of NCDs. The Directorate of Non-Communicable Diseases of the Ministry of Health collaborates with professional colleagues to commemorate this day.

### **Theme**

## **“Changing Perspectives: Let’s Talk About Obesity”**

The fundamental cause of obesity and overweight is an energy imbalance between calories consumed and calories expended. Globally, there has been an increased intake of energy-dense foods that are high in fat and sugars; and an increase in physical inactivity due to the increasingly sedentary nature of many forms of work, changing modes of transportation, and increasing urbanization.

Childhood obesity is also associated with a higher chance of obesity, premature death and disability in adulthood. But in addition to increased future risks, obese children experience breathing difficulties, increased risk of fractures, hypertension, early markers of cardiovascular disease, insulin resistance and psychological effects

Overweight and obesity, as well as their related NCDs, are largely preventable. Supportive environments and communities are fundamental in shaping people’s choices, by making the choice of healthier foods and regular physical activity the easiest choice (the choice that is the most accessible, available and affordable), and therefore preventing overweight and obesity.

The Ministry of Health has initiated numerous activities toward the prevention of obesity.

### **Preventive services**

- The Directorate of Non-Communicable Disease (NCD) is actively involved in providing community screening and awareness on prevention and control of overweight and obesity, including routine screening for NCDs, conducted through the Healthy Lifestyle Centres established in over 1000 hospitals island-wide.
- Institutions of the Ministry of Health have worked collaboratively with many organizations to reduce the consumption of sugar, starting from childhood following the life cycle approach.
- Introduction and improving public awareness on the use of “Front of Pack traffic light colour code system (FoPL)” for sugar sweetened beverages, solid and semi solid food items for sugar levels (also includes fats and salt levels), for better selection and use of foods and beverages.

### **Curative services**

- The government hospital system provides screening services for overweight and obese individuals and necessary interventions for them through the Healthy Lifestyle Centres.
- Extended care is provided for people who are obese and overweight in

collaboration with medical nutrition specialists and with other related specialties for complications of obesity and overweight at secondary and tertiary-level hospitals.

**In relation to world obesity day 2023, it is expected to**

- Educate the public on the importance of prevention of overweight and obesity and its consequences.
- Promote checking the BMI for those who are eligible and promote them to maintain weight according to height.
- Promote reducing the intake of foods and beverages with high sugar, salt and fats and educate the public on Front of Pack Labeling (FoPL).
- Involve everyone in physical activities for at least half an hour a day

**A Media Seminar will be held on 1<sup>st</sup> of March at the Auditorium of the Health Promotion Bureau to mark World Diabetes Day – 2023.**

***For further information:***

*Dr. Samiddi Samarakoon*  
*Director, Non-communicable Disease Unit,*  
*Ministry of Health*  
*Tel : Office : 0112-669599, Mobile : 0777006035*

*Dr Shanthi Gunawardhana*  
*Consultant Community Physician*  
*Non-communicable Disease Unit*  
*Ministry of Health*  
*Tel : Mobile : 0714325122*

*Dr. Chandrika Ponnampereuma*  
*Consultant Cardiologist*  
*President, Sri Lanka College of Pulmonologist*  
*Tel: Mobile: 0777635643*

*Dr. Dimuthu Muthukuda*  
*Consultant, Endocrinologist*  
*President, Sri Lanka College of Endocrinologists*  
*Tel : Mobile: 0714872935*



