



## COMUNICAT DE PRESĂ

### Ziua Mondială de Luptă Împotriva Obezității 4 Martie 2026

#### „8 miliarde de motive să acționăm împotriva obezității”

Ziua Mondială de Luptă Împotriva Obezității este o inițiativă a Federației Mondiale a Obezității, lansată în anul 2015, cu scopul de a promova soluții practice care să sprijine oamenii să obțină și să mențină o greutate sănătoasă, să beneficieze de tratament adecvat și astfel să contribuie la reducerea numărului de cazuri de obezitate.

#### **Obezitatea: o provocare globală care ne privește pe toți**

Tema ediției din 2026 – „8 miliarde de motive să acționăm împotriva obezității” – reflectă atât numărul persoanelor de la nivel mondial, cât și responsabilitatea comună de a aborda această problemă de sănătate publică. Anul acesta, mesajele transmise cu această ocazie se adresează tuturor persoanelor afectate direct sau indirect de supraponderalitate și obezitate – fiecăruia dintre cei 8 miliarde de oameni - cu un accent deosebit pe cel mai vulnerabil grup: copiii.

Estimările internaționale arată că, până în 2035, 4 miliarde de oameni, adică jumătate din populația globului, vor fi afectați de supraponderalitate sau obezitate, dacă nu se iau măsuri pentru a preveni și controla acest fenomen.

Obezitatea afectează întreaga societate, contribuind semnificativ la apariția bolilor netransmisibile și reflectând disfuncționalități ale sistemelor sociale, economice și alimentare. Creșterea rapidă a prevalenței obezității infantile în țările cu venituri mici și medii evidențiază, totodată, adâncirea inegalităților în domeniul sănătății. Măsurile orientate spre prevenirea și tratarea obezității aduc avantaje pentru fiecare dintre noi și contribuie la îmbunătățirea sănătății publice.

Obezitatea este boală cronică, la apariția căreia contribuie interacțiunile complexe dintre factorii comportamentali, sociali, genetici, biologici și de mediu. Obezitatea nu înseamnă o lipsă de voință a persoanelor afectate. Schimbările în alimentație, accesul facil la alimente ultra-procesate, stilul de viață și contextul economic au generat condiții care favorizează apariția obezității, contribuind astfel la creșterea accelerată a numărului de persoane afectate. Persoanele care trăiesc cu obezitate prezintă un risc crescut de a dezvolta alte boli cronice, precum diabetul, bolile cardiovasculare și anumite forme de cancer.

Excesul ponderal la copii afectează sănătatea fizică și mentală, performanțele școlare și calitatea vieții, crescând totodată riscul de obezitate și de boli netransmisibile la vârsta adultă.



## Impactul obezității

În prezent, pe plan mondial, se estimează că peste 1 miliard de oameni trăiesc cu obezitate și că 1,7 milioane de persoane decedază prematur prin boli netransmisibile asociate supraponderalității și obezității.

De asemenea, fenomenul este îngrijorător în rândul copiilor. Studiul de evaluare a stării de nutriție a copiilor - European Childhood Obesity Surveillance Initiative – desfășurat în rândul copiilor de 6, 7, 8 și 9 ani, evidențiază că unul din patru copii trăiește cu exces de greutate (inclusiv obezitate), iar unul din zece copii (11%) trăiește cu obezitate (în cele 37 de țări participante, pentru perioada 2022-2024).

Inițiativa Organizației Mondiale a Sănătății - Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI) este esențială pentru înțelegerea și combaterea obezității infantile în Europa, deoarece oferă date standardizate, comparabile și actualizate despre starea nutrițională a copiilor. Este cel mai amplu sistem de monitorizare a obezității infantile din lume, activ de peste 15 ani și implementat în peste 40–48 de țări europene.

În cadrul Programului Național de Evaluare și Promovare a Sănătății și Educație pentru Sănătate, Subprogramul de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate (PN XII.1) , Institutul Național de Sănătate Publică, cu sprijinul Direcțiilor Județene de Sănătate Publică, în parteneriat cu Inspectoratele Școlare Județene și școlile realizează evaluarea stării de nutriție a copiilor din ciclul primar (6-10 ani), participând la această inițiativă. În România prevalența supraponderalității (incluzând și obezitatea) la copiii de 7 ani este de 27,5%, iar la copiii de 8 ani este de 32%, conform acestui studiu.

### Intervenții posibile și necesare pentru combaterea obezității

Acționând coordonat – de la nivel personal, până la nivelul întregii societăți– putem influența evoluția obezității și putem construi un mediu mai bun și mai echitabil pentru toți.

Este nevoie de implicarea tuturor pentru a promova un stil de viață sănătos. Fiecare persoană poate să participe și să susțină activitățile care încurajează mișcarea – de la evenimente sportive locale și plimbări organizate, până la activități în aer liber pentru copii și adulți. În același timp, adoptarea și promovarea unei alimentații echilibrate, atât în familie, cât și în comunitate, prin alegerea unor opțiuni nutritive și prin încurajarea consumului de fructe și legume în școli, grădinițe și la locul de muncă, reprezintă pași esențiali pentru prevenirea obezității.

Crearea unui mediu favorabil sănătății este esențial pentru a controla obezitatea și presupune implicarea activă în inițiativele de la nivel local care sprijină amenajarea de parcuri, piste de biciclete și spații de joacă sigure, facilitând astfel activitatea fizică pentru toate vârstele. Totodată, este esențială susținerea programelor educaționale derulate în școli și comunități, pentru a îmbunătăți nivelul de informare privind nutriția și prevenirea obezității.

Colaborarea dintre societatea civilă, autorități, școli și profesioniștii din domeniul sănătății contribuie la crearea unui mediu în care alegerile sănătoase devin mai ușoare pentru toți.



# 8 miliarde de motive să acționăm împotriva obezității

## Ziua Mondială de Luptă Împotriva Obezității

4 martie 2026



**1+**  
**miliarde**  
Peste 1 miliard de oameni trăiesc astăzi cu obezitate.

**1 din 2**  
**persoane**  
Peste jumătate din populația lumii va trăi cu supraponderalitate și obezitate până în 2035.

**x 5**  
Numărul copiilor de vârstă școlară afectați de obezitate a crescut rapid, fiind de aproape cinci ori mai mare decât în 1975.

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății pentru distribuție gratuită



Ministerul  
Sănătății



Institutul  
Național de  
Sănătate Publică



# 8 miliarde de motive să acționăm împotriva obezității

## Ziua Mondială de Luptă Împotriva Obezității 4 martie 2026

### MESAJE PENTRU COPII

Mănâncă variat și  
echilibrat!

Petrece mai  
puțin timp în  
fața  
ecranelor!

Nu judecăm! Ne  
susținem unii  
pe alții să fim  
sănătoși.

Corpul tău  
contează! Ai grijă  
de el!

Sănătatea  
începe cu pași  
mici.

Energie  
pentru școală.  
Energie  
pentru joacă.

Mișcarea e putere.  
Mișcarea zilnică te  
ajută să te simți  
mai bine.

Fiecare  
alegere  
sănătoasă  
contează.

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății pentru distribuție gratuită



Ministerul  
Sănătății



Institutul Național  
de Sănătate Publică



**8 miliarde de motive să acționăm împotriva obezității**

**Ziua Mondială de Luptă Împotriva Obezității  
4 martie 2026**

**Recomandări pentru a fi sănătos la locul de muncă**

Locul de muncă trebuie să fie un mediu care încurajează obiceiurile sănătoase, alimentația sănătoasă și un stil de viață activ.



**Recomandări pentru prevenirea creșterii în greutate**

Alegerea unor alimente cu un conținut redus de zahăr, grăsimi și calorii ajută la prevenirea obezității.

Gestionarea dimensiunii porțiilor este esențială pentru o alimentație responsabilă.

Integrarea legumelor, fructelor, cerealelor integrale și nucilor în alimentația zilnică susține un stil de viață sănătos.

Implicarea consecventă în activități fizice contribuie la controlul greutateii și la o stare generală de bine.



Institutul  
Național de  
Sănătate Publică



MINISTERUL  
SĂNĂTĂȚII

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită