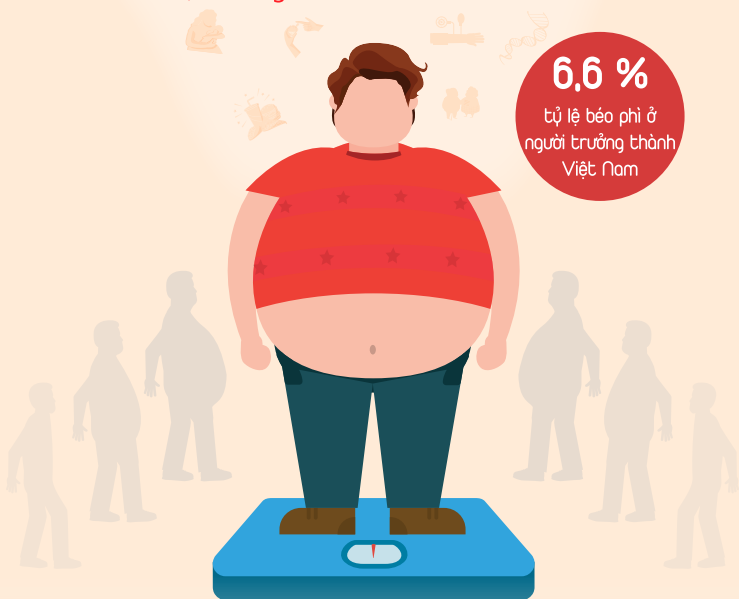


# BỆNH BÉO PHÌ

Béo phì là tình trạng tích lũy mỡ quá mức và không bình thường tại một vùng cơ thể hay toàn thân, được nhận định bằng chỉ số khối cơ thể - BMI.



Nhân Ngày Béo phì thế giới (4/3 hằng năm), Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) vừa gióng lên hồi chuông báo động: Hơn 1 tỉ người trên toàn cầu hiện đang mắc bệnh béo phì.

# NGUYÊN NHÂN



## MẤT CÂN BẰNG DINH DƯỠNG

Ăn nhiều đồ ăn nhanh, chế biến sẵn, thức ăn có hàm lượng năng lượng cao.

## LƯỜI VẬN ĐỘNG

Ít vận động kết hợp với ăn uống dư calories làm tăng nguy cơ béo phì.



## PHỤ NỮ SAU KHI SINH

Phụ nữ sau sinh không nuôi con bằng sữa mẹ, không có kế hoạch giảm cân.

## TUỔI TRUNG NIÊN

Tuổi càng cao, quá trình trao đổi chất kém hiệu quả, dễ tích tụ mỡ.



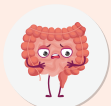
## DI TRUYỀN

Gia đình có bố và mẹ béo phì thì khả năng con cái bị béo phì cao

# HỆ LỤY TỪ BÉO PHÌ



**ĐAU XƯƠNG KHỚP**



**BỆNH TIÊU HÓA**



**BỆNH TIM MẠCH**



**TĂNG HUYẾT ÁP**



**TIỂU ĐƯỜNG TYPE 2**



**GAN NHIỄM MỠ**

## BIỆN PHÁP



**TẬP THỂ DỤC**



**DINH DƯỠNG  
CÂN BẰNG**



**UỐNG ĐỦ NƯỚC**



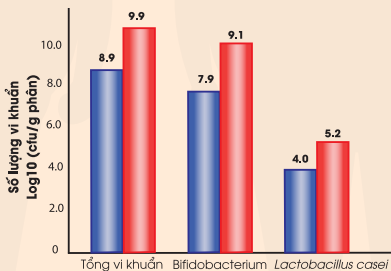
**BỔ SUNG PROBIOTIC**

# HIỆU QUẢ CỦA YAKULT TRÊN TRẺ BÉO PHÌ

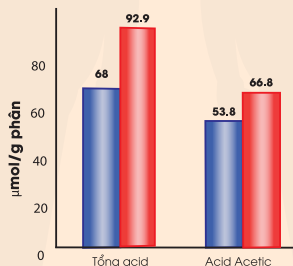
**Nghiên cứu:** Thực hiện tại Khoa nhi, Bệnh viện Đại học Juntendo (Nhật Bản) trên 12 trẻ bị béo phì và 22 trẻ đối chứng không béo phì khỏe mạnh. Những trẻ béo phì sẽ theo 1 chế độ ăn kiêng và tập luyện thể dục trong 6 tháng, sau đó tiếp tục chế độ này và bổ sung mỗi ngày 1 chai sữa uống lên men chứa khuẩn *Lacticaseibacillus paracasei* Shirota\* (LcS) trong 6 tháng tiếp theo.

\* *Lacticaseibacillus paracasei* Shirota: tên gọi mới của *Lactobacillus casei* Shirota.

## HỆ KHUẨN CHÍ ĐƯỜNG RUỘT



## ACID HỮU CƠ



■ Trước thử nghiệm ■ Sau thử nghiệm

**Kết luận:** Tiêu thụ khuẩn sống LcS kết hợp cùng với chế độ ăn và tập luyện phù hợp có thể giúp giảm cân, tăng khuẩn có lợi và tăng hàm lượng acid hữu cơ ở trẻ béo phì.

**Nguồn:** S. Nagata, et al. ( 2017)