

# 1 marca - Światowy Dzień Walki z Otyłością

Nadwaga i otyłość definiuje się jako nieprawidłowe lub nadmierne gromadzenie się tkanki tłuszczowej, które stwarza ryzyko dla zdrowia. Według danych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), od 1975 roku liczba osób dotkniętych otyłością na świecie wzrosła prawie trzykrotnie. W roku 2016 ponad 1,9 miliarda dorosłych ludzi miało nadwagę, z czego ponad 650 milionów stanowiła grupa osób otyłych.

W Polsce, według danych Głównego Urzędu Statystycznego (GUS) z 2019 roku, zanotowano wzrost odsetka osób z nadmierną masą ciała w porównaniu z latami poprzednimi. W roku 2019, 57% dorosłych mieszkańców kraju miało nadwagę lub otyłość, w porównaniu z nieco ponad 53% w 2014 roku. W tym czasie, odsetek mężczyzn i kobiet z nadwagą lub otyłością wzrósł o ponad 3%.

Okres pandemii to czas, kiedy możliwości wykonywania aktywności fizycznej poza domem były ograniczone. Przewlekły stres, gorsze nawyki żywieniowe i mniejsza ilość ruchu miały znaczący wpływ na pogorszenie stanu zdrowia Polek i Polaków.

Jak rozpoznać otyłość? Najprostszym narzędziem do rozpoznania otyłości jest wyliczenie wskaźnika oceny masy ciała BMI (ang. Body Mass Index) na podstawie aktualnej masy ciała i wysokości ciała.

W przypadku dorosłych WHO definiuje nadwagę i otyłość w następujący sposób: < 18,5 niedowaga 18,5–24,9 waga prawidłowa 25,0–29,9 nadwaga 30,0–34,9 otyłość I stopnia 35–39,9 otyłość II stopnia 40 < otyłość III stopnia BMI obliczysz pod tym linkiem: <https://diety.nfz.gov.pl/>

Konsekwencje zdrowotne: Otyłość, to choroba z poważnymi konsekwencjami dla zdrowia i życia. Stanowi istotny czynnik ryzyka dla wielu chorób przewlekłych, w tym chorób układu sercowo-naczyniowego, cukrzycy typu 2, hiperlipidemii, nadciśnienia tętniczego, stłuszczenia wątroby oraz niektórych nowotworów. Otyłość zwiększa ryzyko przedwczesnej śmierci. Poza skutkami zdrowotnymi, istnieją również społeczne i psychologiczne konsekwencje otyłości.

Przyczyny: Podstawową przyczyną otyłości i nadwagi jest brak równowagi energetycznej pomiędzy kilokaloriami spożywanymi i wydatkowanymi. Na całym świecie odnotowano zwiększone spożycie produktów wysokoenergetycznych oraz niskiej aktywności fizycznej ze względu na coraz bardziej siedzący charakter pracy, zmieniające się środki transportu i postępującą urbanizację. Stres i niewystarczająca ilość snu mogą również prowadzić do nadmiernej konsumpcji kilokalorii, zaburzeń hormonalnych i zwiększonego apetytu. Niektóre choroby oraz stosowanie niektórych leków mogą również wpływać na ryzyko nadwagi i otyłości. Osoby o niskim statusie ekonomicznym czysto borykają się z problemami utrzymania prawidłowej masy ciała z powodu ograniczonego dostępu do świeżych i wysokiej jakości produktów spożywczych, co dodatkowo zwiększa ryzyko nadwagi i otyłości.

Co można zrobić?- indywidualne podejście i stopniowe zmiany Angażuj się w regularną aktywność fizyczną (60 minut dziennie w przypadku dzieci i 150 minut w tygodniu w przypadku dorosłych). Zadbaj o jakościowy i długi sen- przynajmniej 7h w przypadku osoby dorosłej.

- JEDZ WIĘCEJ: Warzyw oraz owoców o różnych kolorach! (najlepiej w każdym posiłku porcja; 3-5 w ciągu dnia), Pełnoziarnistych produktów zbożowych np. płatki owsiane, kasze gruboziarniste, ryż brązowy, makaron pełnoziarnisty, pieczywo z mąki z pełnego przemiału, Jako przekąskę wybieraj niesolone orzechy. Postaraj się spożywać 1 porcję dziennie (ok. 30g), Ryby- zwłaszcza tłustych morskich- 2 razy w tygodniu np. łosoś, Nasiona roślin strączkowych np. fasola, groch, ciecierzycę, soczewica, Wybieraj niskotłuszczowe produkty mleczne np. chude mleko, jogurt, kefir, maślankę, chude sery twarogowe,
- JEDZ MNIEJ: Soli, Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych, Cukru i słodzonych napoi, Produktów przetworzonych np. fast foody, słodzonych, słonych przekąsek, herbatników z dużą ilością soli.
- ZAMIENIAJ: Przetworzone produkty zbożowe na pełnoziarniste, Mięso czerwone na ryby, jaja, drób, nasiona roślin strączkowych, Słodkie napoje na wodę, Tłuszcze zwierzęce na roślinne np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, awokado, orzechy, Produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe, Smażenie, grillowanie na gotowanie, w tym na parze, duszenie, pieczenie.

Pobierz talerz zdrowego żywienia: <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2022/06/Talerz-zdrowego-zywienia-i-zalecenia.pdf>



¿ród?o:

<https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2022/12/Nadwaga-i-otylosc.-Malymi-Krokami-do-Zdrowia..pdf>

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

<https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2022/06/Talerz-zdrowego-zywienia-i-zalecenia.pdf>

Publikowane od

pt., 01.03.2024 - 13:49

Publikowane do

śr., 09.02.2028 - 13:49