

Z powodu otyłości i nadwagi – według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) – na świecie rocznie umiera co najmniej 2,8 miliona osób, a otyłych jest powyżej 650 milionów ludzi (czyli więcej niż ludność Unii Europejskiej, która liczy 446 milionów). Globalna liczba ofiar otyłości i nadwagi jest porównywalna z pandemią COVID-19, która od marca 2020 r. do października 2021 r. pochłonęła 4,9 miliona istnień, zaś na COVID-19 zachorowało prawie 240 milionów ludzi.

CZYM SĄ OTYŁOŚĆ I NADWAGA?

Nadwaga poprzedza otyłość: człowiek z nadwagą jest trochę chudszy niż otyły. Obie przypadłości łączą nadmierna lub nieprawidłowa akumulacja tłuszczu w organizmie, a różni wskaźnik BMI. Oznacza on stosunek wagi (w kilogramach) do kwadratu wzrostu (w metrach). Norma BMI to 20-25, czyli przy wzroście 170 cm waga powinna się mieścić w granicach 57,8-72,5 kg. Z nadwagą mamy do czynienia, gdy BMI jest większe lub równe 25. Osoba z nadwagą o wzroście 170 cm waży ponad 72,5 kg. Dla otyłości BMI wynosi 30 albo więcej, czyli (przy tym samym wzroście) waga otyłego człowieka to powyżej 86,7 kg.

Na świecie – jak podaje WHO – nadwagę ma prawie 2 miliardy osób i ta liczba wciąż rośnie: od 1975 do 2016 r. powiększyła się trzykrotnie. Dawniej nadwaga i otyłość kojarzyły się z bogatymi państwami, a dzisiaj są spotykane wszędzie.

OTYŁOŚĆ TO CHOROBA

Nadmierna masa ciała rodzi zagrożenie dla zdrowia, którym jest otyłość, uznana za chorobę cywilizacyjną XXI wieku. Otyłość jest spowodowana nadmiarem energii w pokarmach w stosunku do zapotrzebowania organizmu. Otyłość wywołuje wiele chorób, które obniżają jakość życia i mogą prowadzić do przedwczesnej śmierci.

Otyłość zwykle zaczyna się w dzieciństwie, gdy nabywamy złe nawyki żywieniowe, które nasilają się z wiekiem. WHO alarmuje, że co trzecie europejskie dziecko jest otyłe lub ma nadwagę. Polskie dzieci już przed pandemią były najszybciej w Europie: przez 9 lat (2007-2016) odsetek dzieci z nadwagą wzrósł u nas o prawie 20 proc. W 2016 r. nadwagę miało 31 proc. chłopców i 20 proc. dziewczynek, a otyłych było – odpowiednio – 13 proc. chłopców i 5 proc. dziewcząt w Polsce.



TYJEMY W PANDEMII

Ograniczenia związane z pandemią przyniosły wzrost nadwagi i otyłości. Jak podał prof. Paweł Bogdański z Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu, w Polsce podczas pandemii każdy przytył średnio od 3 do 6 kg. Jego zdaniem, plaga nadwagi i otyłości w naszym kraju stanowi obecnie poważne zagrożenie medyczne, społeczne i ekonomiczne. Także lekarze na świecie zwracają uwagę na coraz powszechniejszą otyłość wśród najmłodszych podczas pandemii COVID-19: dzieci mniej się ruszają, częściej jedzą i piją niezdrowe produkty i napoje, a także nie śpią regularnie. Dotyczy to zwłaszcza dzieci w wieku 5-9 lat, wśród których liczba otyłych wzrosła aż o 2,6 proc.

BOLESNE KONSEKWENCJE

Z wiekiem problemy z tą szarą narastają. Powodem są zaburzenia pracy organizmu na skutek niewłaściwego żywienia, uzależnienia od cukru, tłuszczu i soli. Za przyrost masy ciała odpowiadają przede wszystkim nieregularne, zbyt obfite posiłki, produkty wysoko przetworzone, słodkie napoje gazowane, mało warzyw i owoców czy brak ruchu. Na wadze odbijają się styl życia, używki (papierosy i alkohol), stresy życia codziennego, mało snu, a nawet czynniki genetyczne.

Otyłość to przyczyna poważnych schorzeń, na czele z cukrzycą, na którą w Polsce co roku zapada ponad 400 tys. osób. Nadmierna waga prowadzi do: nadciśnienia tętniczego, chorób układu krążenia, pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych, chorób kości, ścięgien, mięśni, tkanki łącznej i skóry, chorób nerek, niealkoholowego stłuszczenia wątroby, do niektórych nowotworów, np. jelita grubego, a – przy dużej otyłości – nawet do niepełnosprawności.

PROFILAKTYKA OD NAJMŁODSZYCH LAT

Otyłość zwykle zaczyna się we wczesnym dzieciństwie, wraz ze złymi nawykami żywieniowymi, które na ogół utrwalają dorośli. Dlatego należy położyć nacisk na prawidłowe żywienie dzieci i młodzieży, bo komórki tłuszczowe powstałe w pierwszych latach życia, nawet mimo zrzucenia wagi, pozostają na całe życie. Odpowiednia dieta i edukacja zdrowotna dzieci pozwolą im zachować zdrowie, sprzyjają dobremu samopoczuciu, pomagają w nauce i są najlepszą inwestycją w ich przyszłość.

Otyłości lepiej zapobiegać, niż ją leczyć. Podstawą profilaktyki są zdrowe nawyki żywieniowe, spożywanie pełnowartościowych nieprzetworzonych produktów, liczenie kalorii i ich spalanie przez ruch. Należy ograniczyć białe pieczywo, makarony pszenne, tłuste mięso i wędliny, tłuste sery, sól, słodczyce i cukier, a najlepiej w ogóle zrezygnować ze słodzonych napojów gazowanych na rzecz wody mineralnej, soków owocowych i warzywnych czy domowych kompotów.

Do każdego posiłku powinniśmy za to włączyć warzywa, w tym zielone warzywa liściaste (najlepiej surowe) bogate w wapń, żelazo i kwas foliowy. Uwzględnijmy owoce jako źródło witamin i błonnika pokarmowego, najlepiej w pierwszej połowie dnia. Zaleca się spożywanie codziennie minimum 400 g warzyw i owoców. Należy jednak pamiętać

o korzystnych proporcjach – 3/4 warzywa i 1/4 owoce. Wybierajmy także chude mięso i nabiał o niskiej zawartości tłuszczu, a także tłuste ryby morskie i suche nasiona roślin strączkowych. Zamiast soli lepiej stosować zioła i naturalne przyprawy do potraw, a słodczyce lepiej zastąpić suszonymi owocami, biskoptami, białym serem z dżemem niskosłodzonym, orzechami lub migdałami.

Zmiana nawyków żywieniowych poprawia przemianę materii i gospodarkę lipidową, co zapobiega cukrzycy, chorobom układu krążenia, nadciśnieniu tętniczemu, zawałowi serca i udarowi mózgu.

Szereg przydatnych porad i bezpłatnych konsultacji dietetycznych znajduje się na ncez.pzh.gov.pl/poradnia/, a darmowe plany żywieniowe są dostępne na diety.nfz.gov.pl.

Warto też zwiększyć aktywność fizyczną, a przede wszystkim podejmować ją regularnie. Wystarczy 150 minut umiarkowanej aktywności tygodniowo (czyli 20-25 minut dziennie), żeby poczuć się lepiej we własnym ciele, zbić wagę i obniżyć ciśnienie krwi.



Chcesz wiedzieć więcej, szukasz informacji na temat bezpłatnych badań, wejdź na

www.planujedlugiezycie.pl

lub zadzwoń na bezpłatną infolinię 800 190 590.

Infolinia jest czynna 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu.

Jesteś pracodawcą? Dbasz o zdrowie swoich pracowników? Weź udział w programie PracoDawca Zdrowia.

Więcej informacji na stronie: planujedlugiezycie.pl zakładka PracoDawca Zdrowia.