

Europejski Dzień Walki z Otyłością

W dniu 22 maja obchodzony jest Europejski Dzień Walki z Otyłością. Celem akcji jest zwrócenie uwagi na problem nadwagi i otyłości oraz zwiększenie świadomości społecznej w kwestii prawidłowego odżywiania się.

Otyłość to jedna z najczęstszych chorób, na którą cierpią ludzie niezależnie od wieku i płci.

Co drugi Polak ma nadwagę, a co piąty zmagają się już z otyłością. Z badań Światowej Organizacji Zdrowia wynika, że rocznie z powodu chorób związanych z nadwagą i otyłością umiera ponad 2,5 miliona osób na świecie. Otyłość jest nazywana chorobą cywilizacyjną XXI wieku. Problem ten coraz częściej dotyczy nie tylko osób dorosłych, ale również dzieci i młodzieży. W tej chwili na świecie nadwagę lub otyłość ma ponad połowa dorosłych i jedna piąta dzieci. Na samą otyłość choruje jedna trzecia dorosłych. W Polsce problem dotyczy 20% dorosłych, a osób z nadwagą i otyłością jest ponad 50%. Wśród dzieci ponad 16% ma problem ze zbyt dużą wagą. Główną przyczyną narastania tego problemu jest rosnąca popularność fast-foodów i brak aktywności fizycznej. Niestety to często sami rodzice utrwalają nieprawidłowe wzorce odżywiania i przekazują niezdrowy styl życia swoim dzieciom. Spożywanie kalorycznych przekąsek takich, jak chipsy i słodycze, fast foodów czy wysokosłodzonych napojów nie sprzyja utrzymaniu odpowiedniej wagi. Wysokokaloryczna dieta, przetworzona żywność bogata w tłuszcz (którego nota bene nie widzimy), słodycze, którymi lubimy „zajadać” stres i nudę, siedzący tryb życia sprawiają, że liczba osób z nadwagą i otyłością z dnia na dzień rośnie. W połączeniu z brakiem aktywności fizycznej stanowi to poważne zagrożenie dla organizmu.

Otyłość jest przyczyną chorób układu krążenia, niektórych nowotworów (nowotwór trzustki, nerek, jelita grubego, prostaty czy rak piersi), chorób nerek, wątroby i naczyń żylnych oraz zwyrodnienia całego układu kostno-stawowego, nadciśnienie i miażdżyca, dodatkowo u osoby z poważną nadwagą wzrasta także ryzyko wystąpienia udaru oraz zawału, a także cukrzycy typu II. Redukcja masy ciała i zmiana nawyków żywieniowych oraz stylu życia to najprostsze metody walki z otyłością. Problem otyłości bywa bagatelizowany, jednak zaniedbanie wagi może być przyczyną groźnych dla zdrowia chorób. Stwierdzono, że otyłość zwiększa ryzyko zapadania na niektóre z chorób i zwiększa śmiertelność. Wyjątkowo duża otyłość może prowadzić nawet do niepełnosprawności.

Według badań większość dorosłych otyłych w Polsce to mężczyźni. W przedziale wiekowym od 15 do 49 lat aż o 10% więcej jest otyłych mężczyzn niż kobiet. Zaczynają one przybierać na wadze już po trzydziestce: wśród nich ponad połowa mężczyzn ma jeszcze prawidłową wagę, niemniej z czasem tyją i oni. Wśród kobiet odsetek otyłych rośnie po 40 roku życia, ale wciąż 66% w tym wieku utrzymuje wagę w normie.

Powody otyłości mogą być różne. Kobiety tyją często w konsekwencji przebytej terapii hormonalnej, nie mogąc zgubić kilogramów po ciąży lub w związku z problemami zdrowotnymi. U mężczyzn problem z wagą pojawia się najczęściej przy obfitej w tłuszcz, wysokokalorycznej diecie.

Otyłość można zdiagnozować za pomocą kilku wskaźników tj.: obwodu talii (OT), wskaźnika masy ciała (BMI – Body Mass Index), wskaźnika talia-biodra (WHR – Waist to hip ratio). Otyłość dzielimy na postać pierwotną i wtórną. Ta pierwsza wynika z zachwiania bilansu kalorycznego (energetycznego) czyli energii wydatkowanej jest za mało a dostarczanej wraz z pożywieniem za dużo. Mamy w tym przypadku do czynienia z tzw. dodatnim bilansem energetycznym. Otyłość wtórna zaś jest następstwem chorób powodujących zaburzenie równowagi metabolicznej organizmu.

Wśród przyczyn otyłości możemy zatem wymienić czynniki:

- dziedziczne (genetyczne),
- fizjologiczne,
- psychologiczne,
- oraz związane z prowadzonym trybem życia.

W Polsce 29% kobiet i tylko 6% mężczyzn próbuje walczyć z nadwagą i otyłością. A trzeba pamiętać, że każdy zrzucony kilogram odciąża serce! Niestety sytuacja związana z problemem nadwagi, otyłości w lawinowym tempie narasta wśród dzieci i młodzieży. Problemu otyłości nie można z pewnością bagatelizować, nie każdy jest jednak w stanie poradzić sobie z nim samodzielnie. Próby odchudzania za pomocą tzw. diet-cud, które obiecują pozbycie się dużej ilości kilogramów w krótkim czasie, kończą się często efektem jo-jo i kolejnym przyrostem wagi. Włączenie odpowiedniej diety bogatej w warzywa i owoce to podstawa zmian. Lekarz lub dietetyk mogą pomóc we wprowadzeniu odpowiedniej diety. Do tego obowiązkowo aktywność fizyczna. Aktywny tryb życia dodatkowo przynosi wymierne korzyści. Poranna gimnastyka, długie spacery, ćwiczenia aerobowe podnoszą wydolność serca i ogólną sprawność ruchową.