1 marca – Światowy Dzień Walki z Otyłością

Nadwag? i oty?o?? definiuje si? jako nieprawid?owe lub nadmierne gromadzenie si? tkanki t?uszczowej, które stwarza ryzyko dla zdrowia. Wed?ug danych ?wiatowej Organizacji Zdrowia (WHO), od 1975 roku liczba osób dotkni?tych oty?o?ci? na ?wiecie wzros?a prawie trzykrotnie. W roku 2016 ponad 1,9 miliarda doros?ych ludzi mia?o nadwag?, z czego ponad 650 milionów stanowi?a grupa osób oty?ych.

W Polsce, wed?ug danych G?ównego Urz?du Statystycznego (GUS) z 2019 roku, zanotowano wzrost odsetka osób z nadmiern? mas? cia?a w porównaniu z latami poprzednimi. W roku 2019, 57% doros?ych mieszka?ców kraju mia?o nadwag? lub oty?o??, w porównaniu z nieco ponad 53% w 2014 roku. W tym czasie, odsetek m??czyzn i kobiet z nadwag? lub oty?o?ci? wzrós? o ponad 3%.

Okres pandemii to czas, kiedy mo?liwo?? wykonywania aktywno?ci fizycznej poza domem by?y ograniczone. Przewlek?y stres, gorsze nawyki ?ywieniowe i mniejsza ilo?? ruchu mia?y znacz?cy wp?yw na pogorszenie stanu zdrowia Polek i Polaków.

Jak rozpozna? oty?o??? Najprostszym narz?dziem do rozpoznania oty?o?ci jest wyliczenie wska?nika oceny masy cia?a BMI (ang. Body Mass Index) na podstawie aktualnej masy cia?a i wysoko?ci cia?a.
W przypadku doros?ych WHO definiuje nadwag? i oty?o?? w nast?puj?cy sposób: < 18,5 niedowaga 18,5–24,9 waga prawid?owa 25,0–29,9 nadwaga 30,0–34,9 oty?o?? I stopnia 35–39,9 oty?o?? II stopnia 40 < oty?o?? III stopnia BMI obliczysz pod tym linkiem: https://diety.nfz.gov.pl/

Konsekwencje zdrowotne: Oty?o??, to choroba z powa?nymi konsekwencjami dla zdrowia i ?ycia. Stanowi istotny czynnik ryzyka dla wielu chorób przewlek?ych, w tym chorób uk?adu sercowo-naczyniowego, cukrzycy typu 2, hiperlipidemii, nadci?nienia t?tniczego, st?uszczenia w?troby oraz niektórych nowotworów. Oty?o?? zwi?ksza ryzyko przedwczesnej ?mierci. Poza skutkami zdrowotnymi, istniej? równie? spo?eczne i psychologiczne konsekwencje oty?o?ci.

Przyczyny: Podstawow? przyczyn? oty?o?ci i nadwagi jest brak równowagi energetycznej pomi?dzy kilokaloriami spo?ywanymi i wydatkowanymi. Na ca?ym ?wiecie odnotowano zwi?kszone spo?ycie produktów wysokoenergetycznych oraz niskiej aktywno?ci fizycznej ze wzgl?du na coraz bardziej siedz?cy charakter pracy, zmieniaj?ce si? ?rodki transportu i post?puj?c? urbanizacj?. Stres i niewystarczaj?ca ilo?? snu mog? równie? prowadzi? do nadmiernej konsumpcji kilokalorii, zaburze? hormonalnych i zwi?kszonego apetytu. Niektóre choroby oraz stosowanie niektórych leków mo?e równie? wp?ywa? na ryzyko nadwagi i oty?o??. Osoby o niskim statusie ekonomicznym cz?sto borykaj? si? z problemami utrzymania prawid?owej masy cia?a z powodu ograniczonego dost?pu do ?wie?ych i wysokiej jako?ci produktów spo?ywczych, co dodatkowo zwi?ksza ryzyko nadwagi i oty?o?ci.

Co mo?na zrobi?- indywidualne podej?cie i stopniowe zmiany Anga?uj si? w regularn? aktywno?? fizyczn? (60 minut dziennie w przypadku dzieci i 150 minut w tygodniu w przypadku doros?ych). Zadbaj o jako?ciowy i d?ugi sen- przynajmniej 7h w przypadku osoby doros?ej.

- JEDZ WI?CEJ: Warzyw oraz owoców o ró?nych kolorach! (najlepiej w ka?dym posi?ku porcja; 3-5 w ci?gu dnia), Pe?noziarnistych produktów zbo?owych np. p?atki owsiane, kasze gruboziarniste, ry? br?zowy, makaron pe?noziarnisty, pieczywo z m?k z pe?nego przemia?u, Jako przek?sk? wybieraj niesolone orzechy. Postaraj si? spo?ywa? 1 porcj? dziennie (ok. 30g), Ryby- zw?aszcza t?ustych morskich- 2 razy w tygodniu np. ?oso?, Nasion ro?lin str?czkowych np. fasola, groch, ciecierzyca, soczewica, Wybieraj niskot?uszczowe produkty mleczne np. chude mleko, jogurt, kefir, ma?lank?, chude sery twarogowe,
- JEDZ MNIEJ: Soli, Mi?sa czerwonego i przetworów mi?snych, Cukru i s?odzonych napoi, Produktów przetworzonych np. fast foody, s?odyczy, s?onych przek?sek, herbatników z du?? ilo?ci? soli.
- ZAMIENIAJ: Przetworzone produkty zbo?owe na pe?noziarniste, Mi?so czerwone na ryby, jaja, drób, nasiona ro?lin str?czkowych, S?odkie napoje na wod?, T?uszcze zwierz?ce na ro?linne np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, awokado, orzechy, Produkty mleczne pe?not?uste na niskot?uszczowe, Sma?enie, grillowanie na gotowanie, w tym na parze, duszenie, pieczenie.

Pobierz talerz zdrowego ?ywienia: 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