MAŁYMI KROKAMI DO ZDROWIA

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej

CZY WIESZ, ŻE OTYŁOŚĆ TO CHOROBA, KTÓRA MOŻE PROWADZIĆ DO WIELU ZABURZEŃ METABOLICZNYCH?

OTYŁOŚĆ JEST CHOROBĄ, KTÓRA MA WIELE PRZYCZYN. MOŻE WYNIKAĆ Z:

- przebiegu innych chorób
- zaburzeń hormonalnych
- przyjmowania określonych leków
- niezdrowego stylu życia
- problemów psychologicznych
- statusu społeczno-ekonomicznego
- braku wsparcia środowiska
- predyspozycji genetycznych

PAMIĘTAJ! ZADBAJ O SIEBIE DZIAŁAJĄC NA KILKU PŁASZCZYZNACH

- Regularna i przyjemna aktywność fizyczna
- Stopniowa zmiana stylu życia
- Nauka radzenia sobie ze stresem
- Wspierające środowisko
- Edukacja żywieniowa
- Zdrowa relacja z jedzeniem
- Posiłki dostosowane do potrzeb i możliwości
- Pomoc specjalistów
- Odpowiednia ilość i jakość snu

SKORZYSTAJ Z BEZPŁATNYCH WIDEOKONSULTACJI Z DIETETYKIEM cdo.pzh.gov.pl

Ministerstwo Zdrowia NPZ

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025, finansowane przez Ministra Zdrowia.

Kategoria

- Zdrowie

- **Otyłość to jedno z największych wyzwań zdrowotnych naszych czasów. Do 2035 r. może mieć ją 60% Polaków.**
- **Otyłość to nie tylko problem estetyczny, lecz przede wszystkim poważna choroba, która ma ogromny wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne milionów ludzi.**
- **Wymaga ona wsparcia na wielu poziomach — od zmiany stylu życia, przez farmakoterapię, aż po interwencje chirurgiczne.**
- **W najnowszym filmie Narodowego Funduszu Zdrowia z cyklu Zdrowie na pierwszym planie pt. „Styl życia czy choroba? Poznaj prawdę o otyłości!" ekspert wyjaśnia, jak diagnozujemy otyłość oraz dlaczego należy ją traktować jak każdą inną chorobę.**

Zdrowy styl życia zaczyna się od najmłodszych lat

Profilaktyka otyłości u dzieci jest kluczowa dla zapewnienia zdrowego rozwoju i zapobiegania wielu chorobom w przyszłości. Ważne jest, aby dieta dziecka była bogata w warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty, białko i zdrowe tłuszcze. Unikanie słodyczy, fast foodów i napojów gazowanych pomaga w utrzymaniu prawidłowej wagi. Dzieci powinny być aktywne fizycznie przez co najmniej godzinę dziennie. Może to obejmować ruch na świeżym powietrzu, jazdę na rowerze, pływanie czy gry zespołowe. Wprowadzenie zdrowych nawyków od najmłodszych lat może przynieść korzyści na całe życie. Regularne wizyty u pediatry pozwalają na wczesne wykrycie problemów z wagą i podjęcie odpowiednich działań. Jednak wciąż zbyt często bagatelizuje się otyłość:

„Otyłość nie boli, dlatego rodzice niechętnie zgłaszają się do pediatry. Z reguły skierowanie do poradni metabolicznej czy diagnozowanie otyłości następuje podczas bilansu, kiedy lekarz pediatra stwierdza otyłość. (…) Jakość życia dziecka z nadwagą spada. Brak akceptacji w grupie rówieśniczej może przekładać się na to, że dziecko niechętnie chodzi do szkoły i osiąga gorsze wyniki w nauce" – mówi dr n.med. Irena Białokoz-Kalinowska, pediatra i alergolog z Akademii Łomżyńskiej.

Profilaktyka otyłości u dzieci wymaga zaangażowania całej rodziny i środowiska, w którym dziecko się rozwija. Ważne jest, aby dzieci czuły się wspierane i akceptowane, co pomaga budować zdrowe nawyki.

Jak powszechna jest choroba otyłościowa u Polaków i dlaczego należy ją rozpoznawać?

Według Głównego Urzędu Statystycznego **w 2019 r.** w Polsce aż **56,6% osób** powyżej 15. r.ż **miało nadwagę lub otyłość** (z czego 18,5% otyłość). Prognozuje się, że do 2035 r. liczba otyłych dorosłych mężczyzn w Polsce może wzrosnąć do **35%**, a kobiet do **25%**.

- „Jeżeli nie będziemy rozpoznawali tej choroby, to doprowadzimy do sytuacji, kiedy dochodzi do rozwoju powikłań otyłości. Chciałbym tutaj wymienić takie klasyczne jak: cukrzyca typu 2, nadciśnienie tętnicze, zmiany zwyrodnieniowe stawów, zaburzenia lipidowe, ale również choroby nowotworowe". – o następstwach otyłości szerzej opowiada w filmie prof. dr hab. n. med. Mariusz Wyleżoł, ekspert w dziedzinie chirurgii i bariatrii, w najnowszym filmie wyprodukowanym przez

Narodowy Fundusz Zdrowia.

Koszty leczenia powikłań otyłości w Polsce wyniosły w 2023 r. **ponad 3,8 miliarda złotych**. Więcej danych, prezentuje: Raport NFZ o zdrowiu. Otyłość i jej konsekwencje

Zrozumienie zamiast oceniania

Choroba otyłościowa ma ogromny wpływ na psychikę i samopoczucie osób, które na nią cierpią. Osoby zmagające się z otyłością często doświadczają stygmatyzacji, co może prowadzić do obniżonej samooceny, depresji i izolacji społecznej. Negatywne nastawienie do otyłości jest wzmacniane przez społeczne przekonanie, że otyłość rozwija się z powodu braku silnej woli, lenistwa i problemów emocjonalnych. W rzeczywistości, otyłość jest złożoną chorobą metaboliczną, na którą wpływają różnorodne czynniki, takie jak genetyka, środowisko, styl życia i zdrowie psychiczne. Zamiast oceniać osoby zmagające się z otyłością, powinniśmy dążyć do zrozumienia ich sytuacji i wspierać je w walce z chorobą.

Kluczem jest rozpoznanie tej choroby i leczenie jej jak każdej innej, z empatią i profesjonalizmem. Wsparcie ze strony rodziny, przyjaciół i specjalistów może znacząco poprawić jakość życia osób z otyłością.

Skuteczne strategie zapobiegania otyłości w dorosłym życiu

Świadomość na temat zdrowego stylu życia i konsekwencji otyłości jest kluczowa. Spożywanie zbilansowanych posiłków, wykluczenie przetworzonej żywności, słodyczy i napojów gazowanych oraz kontrolowanie wielkości porcji – powinny być regułą. Tak samo jak regularna aktywność fizyczna, na którą składa się co najmniej 150 min. umiarkowanej aktywności fizycznej tygodniowo, np. spacerów, jazdy na rowerze czy pływania oraz ćwiczenia wzmacniające mięśnie przynajmniej dwa razy w tygodniu. Zdrowe nawyki, takie jak spożywanie posiłków o stałych porach, dbanie o odpowiednią ilość snu i zarządzanie stresem poprzez techniki relaksacyjne również odgrywają ważną rolę.

Regularne wizyty u lekarza pozwalają monitorować wagę, poziom cukru we krwi i inne wskaźniki zdrowotne.

Kiosk profilaktyczny „na straży” naszej wagi

W Podlaskim Oddziale Wojewódzkim NFZ na sali obsługi klienta przy ul. Pałacowej 3 w Białymstoku można regularnie wykonywać pomiary w kiosku profilaktycznym, dzięki którym można monitorować kluczowe parametry formy organizmu.

W kiosku profilaktycznym samodzielnie można:

- zmierzyć swój wzrost i wagę
- wykonać analizę składu ciała – czyli dowiedzieć się, jaki ma się poziom tkanki tłuszczowej i mięśniowej, zawartość wody w organizmie, poziom tłuszczu trzewnego oraz jaki jest wiek metaboliczny
- sprawdzić ciśnienie tętnicze krwi
- sprawdzić saturację (wysycenie krwi tlenem)
- zmierzyć siłę uścisku dłoni
- zmierzyć temperaturę ciała

źródło: Zespół Komunikacji Społecznej i Promocji Podlaskiego NFZ

Source URL:
https://www.hajnowka.pl/aktualnosc/zdrowie/5909-nie-osadzaj-otylosc-choroba-nie-wyglad