



OTYŁOŚĆ

POWIEDZ STOP CHOROBIE!

Czym jest otyłość?

Otyłość to przewlekły stan chorobowy charakteryzujący się nieprawidłowym i nadmiernym nagromadzeniem tkanki tłuszczowej w organizmie, prowadzący do upośledzenia wielu funkcji organizmu, metabolicznych oraz mechanicznych. Otyłość przyczynia się do znacznego pogorszenia jakości życia, zwiększa też ryzyko zachorowań i śmiertelności z powodu chorób układu krążenia i nowotworów złośliwych.



podmiot leczniczy
miasta stołecznego
Warszawy



Health
Promoting
Hospitals



solidna
firma 2020

Jakie są konsekwencje zdrowotne otyłości?

Konsekwencji zdrowotnych związanych z otyłością jest wiele, poczynwszy od wielu dolegliwości, które mogą mieć niepomysłny wpływ na jakość życia, a skończywszy na zwiększonym ryzyku przedwczesnej śmierci.

Główne problemy zdrowotne związane z otyłością to:

- cukrzyca typu 2
- choroby sercowo-naczyniowe
- choroby układu oddechowego
- niektóre nowotwory złośliwe
- choroby zwyrodnieniowe kości
- problemy psychologiczne
- spadek jakości życia



Stopień ryzyka zależy od względnej ilości dodatkowej masy ciała, lokalizacji tłuszczu, ilości wzrostu masy ciała podczas dorosłego życia i poziomu aktywności fizycznej. Większość tych problemów może ulec poprawie przy stosunkowo skromnej utracie wagi (10 do 15%), szczególnie jeśli aktywność fizyczna jest również zwiększana.

Przyczyny otyłości

Przyczyną otyłości jest przyjmowanie nadmiaru energii w stosunku do jej zużycia. Nie zawsze jest ona bezpośrednią konsekwencją przejadania się i braku aktywności fizycznej.

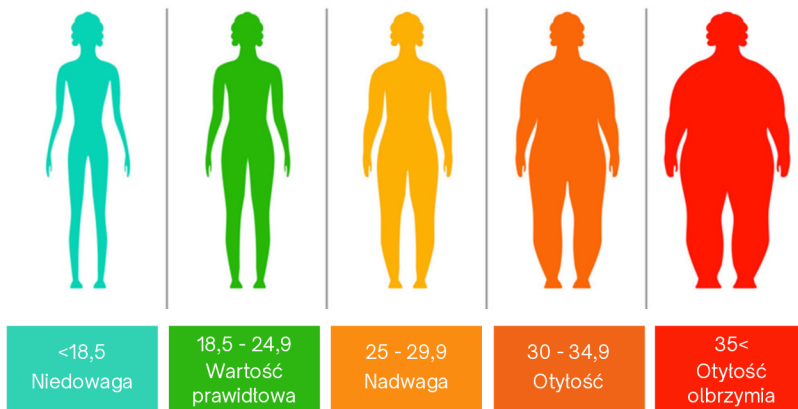
Występowanie otyłości warunkują:

- czynniki genetyczne (ok. 20% przypadków),
- zaburzenia czynności gruczołów wydzielania wewnętrznego,
- niewłaściwy skład diety,
- częstość i obfitość spożywanych posiłków,
- zażywanie niektórych leków lub uszkodzenie podwzgórza mózgu,
- często jest uwarunkowana psychospołecznie (zajadanie stresu, niekorzystne nawyki żywieniowe w rodzinie) i ekonomicznie.

Diagnostyka otyłości

Stosunek obwodu talii do obwodu bioder (WHR) - współczynnik wynikający z podzielenia obwodu talii przez obwód bioder. Stanowi on wskaźnik dystrybucji tkanki tłuszczowej w ciele człowieka.

Wskaźnik masy ciała (BMI) - jest wykorzystywany do oceny stanu odżywienia. Wyraża stosunek masy ciała (wyrażonej w kilogramach) do kwadratu wzrostu (wyrażonego w metrach). Wartości prawidłowe BMI wynoszą od 18,5 do 24,9 kg/m². Niższe świadczą o niedożywieniu, a wyższe wskazują na nadwagę lub otyłość.



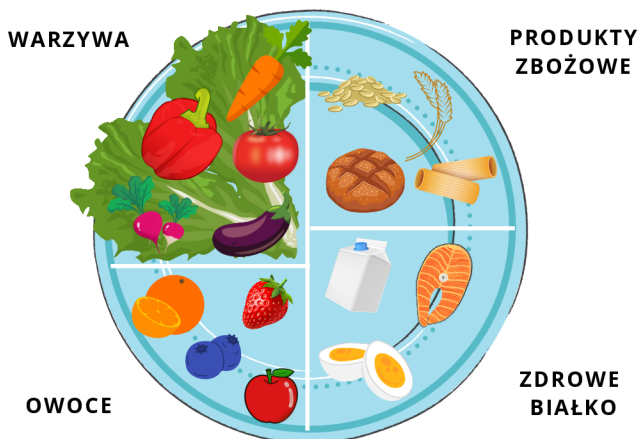
Jak zapobiegać otyłości?

1. Zadbaj o regularną aktywność fizyczną (dorostym zaleca się 150 minut aktywności o umiarkowanej intensywności tygodniowo).
2. Spożywaj posiłki regularnie (4-5 posiłków co 3-4 godziny).
3. Zmniejsz spożycie tłuszczów zwierzęcych i cukru.
4. Zwiększ spożycie warzyw i owoców, również roślin strączkowych i orzechów.
5. Ogranicz spożycie mięsa do 0,5 kg tygodniowo, a zwiększ spożycie chudego nabiału i produktów mlecznych.
6. Unikaj alkoholu.

Zasady zdrowego żywienia przy leczeniu otyłości

Sposób żywienia w czasie redukcji masy ciała powinien być różnorodny oraz dopasowany do potrzeb i preferencji żywieniowych. Aby stopniowo zredukować masę ciała, należy z pomocą specjalisty określić indywidualne zapotrzebowanie kaloryczne z uwzględnieniem deficytu kalorycznego na poziomie 500-800 kcal na dobę. Dieta redukcyjna powinna dostarczać wszystkich niezbędnych składników odżywczych w odpowiednich ilościach. Zmiany należy wprowadzać stopniowo, małymi krokami. Stosowanie zbyt restrykcyjnych diet powodujących szybką utratę masy ciała, może prowadzić do wystąpienia niedoborów pokarmowych, pogorszenia stanu zdrowia i samopoczucia.

Komponuj posiłki na wzór Talerza Zdrowego Żywienia



Telefoniczna Obsługa Pacjenta: 22 619 78 76



Strona internetowa: www.szpzo.pl



Nasza siedziba: ul. Jagiellońska 34, 03-719 Warszawa