

# Otyłość

**zabija coraz więcej ludzi**



NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

**WIML**

## Na rozwój otyłości ma wpływ wiele współwystępujących ze sobą czynników, w tym:

### Genetyka

Geny mogą wpływać na ilość tkanki tłuszczowej, którą magazynujesz, oraz na to jak tkanka tłuszczowa jest rozmieszczona w organizmie. Geny mogą również oddziaływać na skuteczność przekształcania jedzenia w energię oraz efektywność wydatkowania energii (kalorii) podczas ćwiczeń.

### Styl życia rodziny

Jeżeli jeden lub oboje rodziców są otyli, ryzyko wystąpienia otyłości u ich dzieci wzrasta. Nie jest to tylko spowodowane uwarunkowaniami genetycznymi. Członkowie rodziny mają tendencję do prowadzenia podobnego stylu życia i nawyków żywieniowych.

### Brak aktywności fizycznej

Jeśli nie jesteś aktywny fizycznie, nie „spalasz” wystarczającej ilości kalorii. Wydatek energetyczny związany z codziennym trybem życia i niewielką aktywnością fizyczną może być mniejszy niż ilość kalorii, którą dostarczasz do organizmu wraz z pożywieniem.

### Niezdrowa dieta

Dieta wysokokaloryczna, bogata w wysokoprzetworzoną żywność, taką jak fast-foody, słodkie oraz napoje o dużej zawartości cukru czy syropu glukozo-fruktozowego, a jednocześnie uboga w owoce i warzywa przyczynia się do wzrostu masy ciała.

**Otyłość jest jedną z najczęściej występujących na świecie chorób, a częstość zachorowania stale się zwiększa również wśród służb mundurowych**

## Nieprawidłowe nawyki żywieniowe

Nie jedzenie śniadań, zbyt późne jedzenie kolacji, przejadanie się podczas jednego posiłku, podjadanie między posiłkami, jedzenie przy TV, przy komputerze, zbyt częste spożywanie alkoholu.

## Problemy zdrowotne

Uniektórchosóbotyłośćmożewynikaćzprzyczynmedycznych, takich jak zespół Pradera-Williego, zespół Cushinga czy zespół policystycznych jajników. Problemy zdrowotne, takie jak zapalenie stawów, mogą również prowadzić do zmniejszenia aktywności fizycznej, co może powodować przyrost masy ciała.

## Leki

Niektóre leki, ze względu na wpływ na metabolizm mogą prowadzić do przyrostu masy ciała, Leki, które mogą wpływać na przyrost masy ciała to: leki przeciwdepresyjne, leki przeciwdrgawkowe, leki przeciwcukrzycowe, leki przeciwpsychotyczne, sterydy i beta-adrenolityki.

## Kwestie społeczne i gospodarcze

Badania pokazują, że warunki społeczne i ekonomiczne, również determinują rozwój nadwagi i otyłości. Zapobieganie otyłości jest trudne, jeśli nie masz dostępnych i bezpiecznych obszarów do ćwiczeń, nie zostałeś nauczony jak przygotowywać zdrowe posiłki lub nie stać cię na kupno zdrowej żywności. Ponadto osoby, z którymi spędzasz czas, mogą mieć wpływ na twoją masę ciała - bardziej prawdopodobne jest, że rozwinię się u ciebie otyłość, jeśli masz otyłych znajomych lub krewnych.

**W Polsce w ostatnim dziesięcioleciu odsetek dorosłych chorujących na otyłość zwiększył się o 7% i jest podobny jak w populacji dorosłych mieszkańców USA rasy białej**

## Wiek

Otyłość może wystąpić w każdym wieku, nawet u małych dzieci. Jednakże w miarę dojrzewania, ze względu na zmiany hormonalne i zmniejszającą się aktywność fizyczną wzrasta ryzyko rozwoju otyłości. Zawartość tkanki mięśniowej maleje wraz z wiekiem, a niższa masa mięśniowa prowadzi do spowolnienia metabolizmu. Zmiany te zmniejszają również nasze zapotrzebowanie na energię i mogą utrudniać utrzymanie optymalnej masy ciała. Jeśli świadomie nie kontrolujesz tego, co jesz, a twoja aktywność fizyczna nie zwiększa się, wraz z przybywającymi latami prawdopodobnie przybędzie ci kilogramów.

## Rzucenie palenia

Rzucenie palenia często wiąże się z przyrostem masy ciała. U niektórych osób wzrost masy ciała jest na tyle duży, że może to prowadzić do rozwoju otyłości. Pamiętajmy jednak, że w dłuższej perspektywie czasu rzucenie palenia jest zdecydowanie bardziej korzystne dla naszego zdrowia niż pozostanie w nałogu.

## Brak snu

Nie wystarczająca ilość snu lub zbyt duża jego ilość mogą powodować zmiany w dobowym wydzielaniu hormonów, które zwiększą twój apetyt.

## Stres

Tempo życia, rywalizacja zawodowa, potrzeba zapewnienia bytu rodzinie i posiadania coraz większej liczby przedmiotów – to wszystko sprawia, że żyjemy w coraz większym stresie. W przypadku zajadania stresu działa nie głód tylko apetyt.

**Nawet jeśli występuje u ciebie co najmniej jeden z tych czynników ryzyka, nie oznacza to, że otyłość rozwinie się u ciebie**

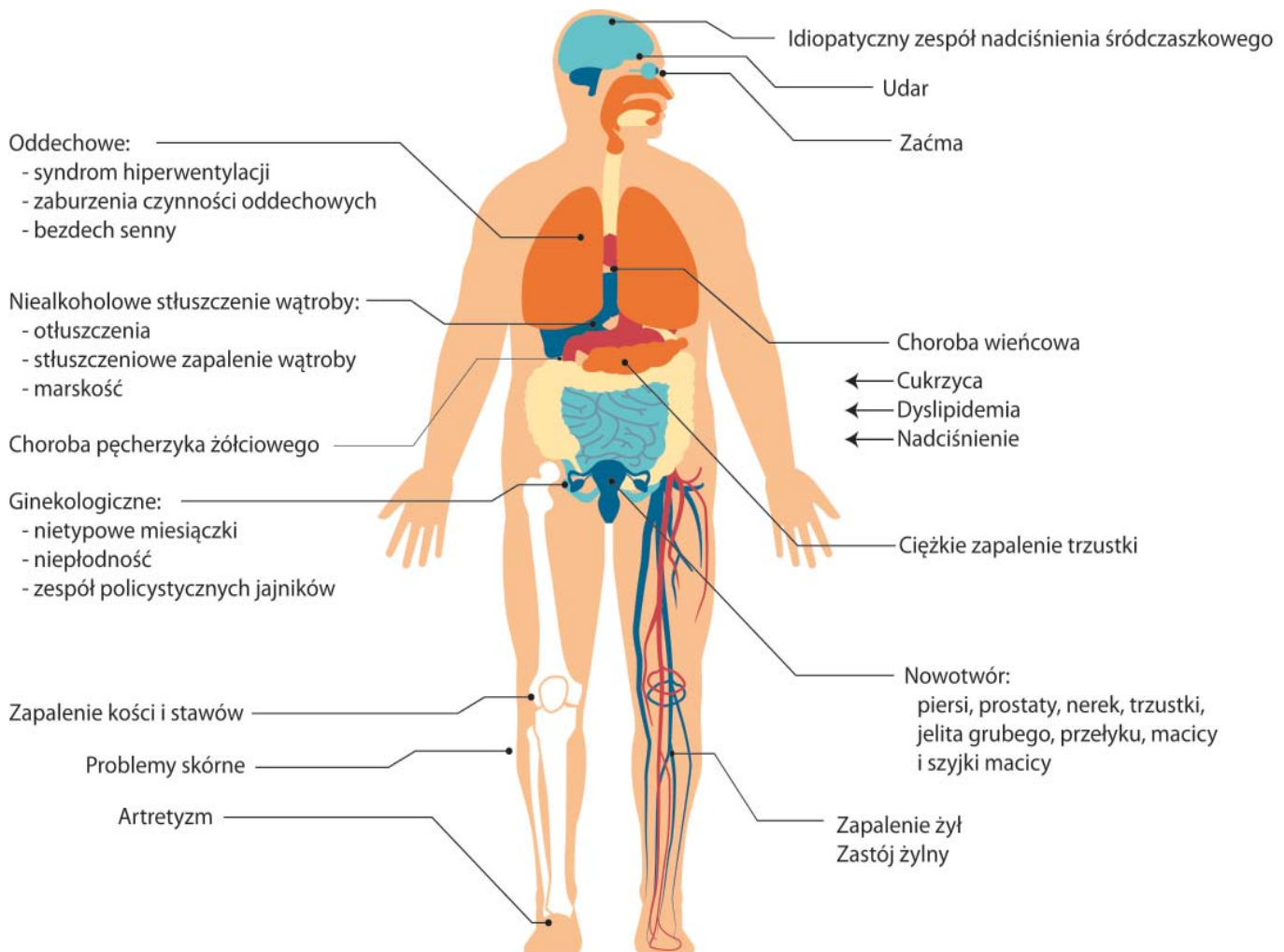
## Obniżenie nastroju i depresja

Często osoby poprawiają sobie samopoczucie słodyczami lub alkoholem, który dostarcza wielu dodatkowych kalorii, a ponadto pobudza apetyt.

## Ciąża

W czasie ciąży masa ciała kobiety wzrasta. Niektórym kobietom trudno jest powrócić do swojej sylwetki sprzed ciąży. Ten przyrost masy ciała może przyczynić się do rozwoju otyłości u kobiet.

## Otyłość u dorosłych komplkacje zdrowotne



## Konsekwencje zdrowotne nadwagi i otyłości

Otyłość może w konsekwencji doprowadzić do rozwoju licznych chorób, a nawet śmierci.

Jeśli jesteś otyły, prawdopodobieństwo wystąpienia u ciebie wielu poważnych problemów zdrowotnych wzrasta, w tym:

- » wzrost poziomu triglicerydów i obniżenie stężenia cholesterolu (HDL) we krwi
- » cukrzyca typu 2
- » choroby sercowo-naczyniowe (w tym choroba niedokrwienna serca, zaburzenia rytmu serca, nadciśnienie tętnicze, udar mózgu)
- » żylaki kończyn dolnych i żylna choroba zakrzepowo zatorowa
- » zespół metaboliczny definiowany przez Międzynarodową Federację Diabetologiczną (IDF) jako występowanie otyłości brzusznej (obwód talii u kobiety jest równy bądź większy niż 88 cm, u mężczyzny równy bądź większy niż 102 cm), wraz z co najmniej dwoma z poniższych kryteriów:

- poziom triglicerydów we krwi równy bądź wyższy niż 150 mg/dl (lub leczenie dyslipidemii)
  - stężenie tzw. dobrego cholesterolu (HDL) we krwi – u kobiet niższe niż 50 mg/dl, zaś u mężczyzn niższe niż 40 mg/dl
  - ciśnienie tętnicze równe bądź wyższe niż 130/85 mm Hg (lub leczenie nadciśnienia tętniczego)
  - poziom glukozy we krwi na czczo równy lub wyższy niż 100 mg/dl (lub leczenie cukrzycy typu 2)
- » rak, w tym rak macicy, jajników, piersi, prostaty, okrężnicy, odbytnicy, przełyku, wątroby, pęcherzyka żółciowego, trzustki i nerek
  - » zaburzenia oddechowe, w tym bezdech senny (zaburzenia snu, spowodowane wielokrotnymi epizodami zatrzymania oddechu)
  - » astma, przewlekłe obturacyjna choroba płuc
  - » choroba refluksowa przełyku

**Możesz przeciwdziałać większości czynników ryzyka poprzez zmianę sposobu żywienia, aktywność fizyczną oraz zmiany w zachowaniu na bardziej prozdrowotne**

- » choroba pęcherza moczowego, wysiłkowe nietrzymanie moczu
- » zaburzenia ginekologiczne, takie jak niepłodność i nieregularne cykle menstruacyjne, zespół policystycznych jajników
- » zaburzenia erekcji, hipogonadyzm męski
- » niealkoholowe stłuszczenie wątroby (stan, w którym tłuszcz gromadzi się w wątrobie i może powodować zapalenie lub bliznowacenie)
- » kamica pęcherzyka żółciowego
- » uszkodzenie funkcji nerek
- » choroba zwyrodnieniowa stawów

## Jakość życia

Kiedy chorujesz na otyłość, twoja ogólna jakość życia może ulec pogorszeniu. Związane jest to z niepodejmowaniem czynności, które wcześniej sprawiały ci przyjemność, takich jak uczestnictwo w aktywnym spędzaniu czasu z rodziną.

Ze względu na samopoczucie związane z nadmierną masą ciała możesz również unikać miejsc publicznych.

Osoby z otyłością niekiedy spotykają się z dyskryminacją ze strony bliskiego jak i dalszego środowiska.

Inne kwestie dotyczące nadmiernej masy ciała, które mogą mieć wpływ na twoją jakość życia to:

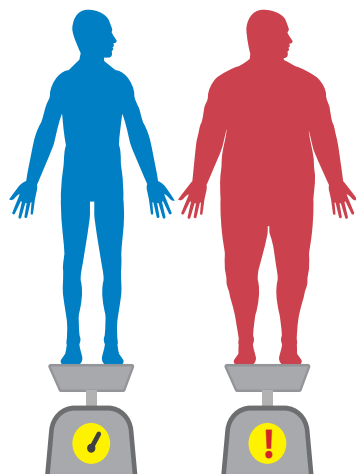
- » depresja
- » lęk
- » inwalidztwo
- » dysfunkcje seksualne
- » wstyd i poczucie winy
- » izolacja społeczna
- » mniejsza wydajność w pracy

**Zmniejszając liczbę kilogramów, zwłaszcza tkanki tłuszczowej zlokalizowanej w okolicy brzusznej, zmniejsza się ryzyko wielu chorób oraz ilość problemów ze zdrowiem**

## Korzyści z redukcji masy ciała

Zredukowanie masy ciała o około 10 kg:

- » zmniejsza o 20% ryzyko śmierci
- » zmniejsza o 30% ryzyko śmierci z powodu powikłań cukrzycy
- » zmniejsza o 40% ryzyko nowotworów wykazujących związek z otyłością
- » obniża o 10% poziom cholesterolu całkowitego, o 15% LDL i o 30% triglicerydów
- » podwyższa o 8% poziom HDL
- » obniża ciśnienie krwi o 10 mm Hg
- » zmniejsza bądź znosi białkomocz
- » poprawia funkcjonowanie układu oddechowego
- » powoduje spadek agregacji erytrocytów i poprawę zdolności fibrynolitycznej
- » zmniejszenie masy ciała u kobiet rzędu 4-10 kg niesie ze sobą o 44% większe ryzyko klinicznych objawów kamicy żółciowej gdyż uwalnianie cholesterolu z tkanki tłuszczowej w czasie odchudzania powoduje nadmierne wysycenie żółci.



**Otyłość - to choroba przewlekła, która sama, bez leczenia nie ustępuje**



## Utrata nadmiernej masy ciała przynosi korzyści również w postaci:

- » możliwość zmniejszenia dawek leków stosowanych w leczeniu nadciśnienia tętniczego i cukrzycy
- » lepsze samopoczucie i zwiększenie długości życia
- » więcej energii życiowej
- » wzrost samooceny i wiary w siebie



**BĄDŹ  
CZUJNY**

## Sprawdź czy chorujesz na otyłość

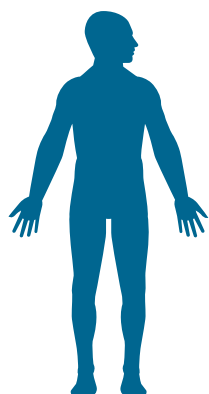
Nadwagę i otyłość diagnozuje się na podstawie trzech głównych parametrów:

**1**

**BMI (ANG. BODY MASS INDEKS) - WSKAŹNIK MASY CIAŁA, WYLICZANY NA PODSTAWIE WZORU:**

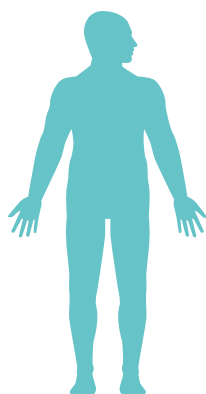
$$BMI = \text{masa ciała (kg)} / [\text{wzrost (m)}]^2$$

Klasyfikacja otyłości wg WHO



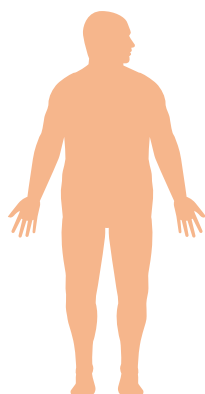
**prawidłowa masa  
ciała**

18,5 - 24,9



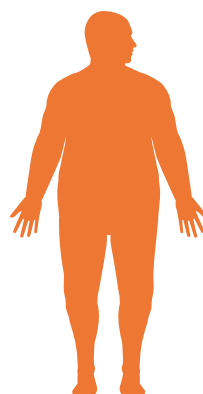
**nadwaga**

powyżej i równy  
25



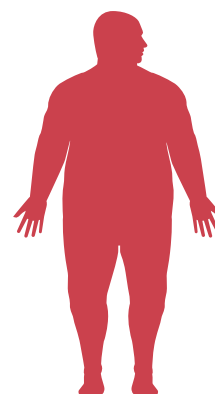
**nadwaga  
bez otyłości**

25 - 29,9



**stopień I  
otyłości**

30 - 34,9



**stopień II  
otyłości**

35 - 39,9



**stopień III otyłości  
(ekstremalna)**

powyżej i równy 40

**BMI nie jest rzetelnym wskaźnikiem rozpoznawania nadwagi i otyłości i u części osób używanie tego wskaźnika może spowodować nierozpoznanie choroby.**

**Dzieje się tak dlatego, że BMI nie określa dokładnie ile jest tkanki tłuszczowej w organizmie oraz jaka jest zawartość tkanki mięśniowej**

## 2

### ZAWARTOŚĆ TKANKI TŁUSZCZOWEJ W ORGANIZMIE

Nadwaga to:

- » u mężczyzn – 20-25% tkanki tłuszczowej
- » u kobiet – 30-35% tkanki tłuszczowej

Otyłość to:

- » u mężczyzn – >25% tkanki tłuszczowej
- » u kobiet – >35% tkanki tłuszczowej

## 3

### POMIAR OBWODU TALII

Otyłość brzuszną diagnozujemy gdy obwód tali przekroczy:

- » w przypadku kobiet przekracza 80 cm
- » w przypadku mężczyzn 94 cm

**Na otyłość jest się chorym do końca życia,  
nawet jeżeli masa ciała będzie już prawidłowa**

**Przyczyny rozwoju otyłości są złożone i indywidualne**



**WOJSKOWY INSTYTUT MEDYCYNY LOTNICZEJ**  
ul. Krasińskiego 54/56  
01-755 Warszawa

[www.wiml.waw.pl](http://www.wiml.waw.pl)