

## Co z naszym zdrowiem robi otyłość? Prawda jest zatrważająca!

Otyłość to jedna z najpoważniejszych współczesnych chorób cywilizacyjnych. Według Światowego Indeksu Bezpieczeństwa Żywnościowego w Polsce cierpi na nią ponad 25 procent społeczeństwa<sup>1</sup>. 24 października obchodzimy Światowy Dzień Walki z Otyłością. To dobry moment, aby zastanowić się nad prawdziwymi przyczynami otyłości oraz sposobami walki z nią – pomoże nam w tym Konrad Gaca, specjalista żywieniowy CNS, ekspert ds. leczenia otyłości.

### Wstrząsające dane

Wszystkie organizacje zajmujące się tematyką zdrowia w Polsce i na świecie biją na alarm i publikują wstrząsające wyniki badań, a mimo to odsetek osób chorujących na nadwagę i otyłość rośnie w zatrważającym tempie. Według Światowej Organizacji Zdrowia w 2016 roku liczba osób dotkniętych nadwagą na świecie wynosiła ponad 1,9 miliarda, z czego ponad 650 milionów osób chorowała na otyłość<sup>2</sup>! Niepokojące statystyki dotyczą również społeczeństwa polskiego. Z najnowszego raportu Najwyższej Izby Kontroli wynika, że z nieprawidłową masą ciała boryka się aż 22 proc. dzieci<sup>3</sup>. Z czego największy odsetek to dzieci z nadwagą lub otyłością. Inne badania wskazują, że na 31,2 proc. ośmiolatków w Polsce mających nadmierną masę ciała – z otyłością zmagają się 12,7 proc. z nich, a z nadwagą 18,5 proc.<sup>4</sup>

Wspomniany wcześniej Światowy Indeks Bezpieczeństwa Żywnościowego klasyfikuje Polskę na piątym miejscu wśród najbardziej otyłych narodów Europy! Wynik 25,2 proc. to o 2,9 proc. więcej niż średnia w Europie. Te wyniki z roku na rok są coraz gorsze, tym samym potwierdzając skalę problemu występującego zarówno w Polsce, jak i na całym świecie. Jak z tym walczyć?

### Przyczyny otyłości

– Podstawową przyczyną otyłości wśród Polaków jest brak ruchu oraz wiedzy na temat zdrowego odżywiania. Siedzący tryb życia, brak czasu i zmęczenie sprawiają, że aktywność fizyczna ograniczona jest do minimum – mówi Konrad Gaca, ekspert ds. leczenia otyłości, który od wielu lat pomaga Polakom walczyć o zdrowie. – Również z tego samego powodu nasza dieta staje się coraz bardziej uboższa w wartości odżywcze a bogatsza w konserwanty, tłuszcze trans i sztuczne ulepszacze. Polacy nie wiedzą, że można tanio i szybko przygotowywać zdrowe potrawy oraz że wystarczy kilkanaście minut ruchu dziennie, aby nasz organizm był odpowiednio dotleniony i mógł sprawnie funkcjonować – dodaje Konrad Gaca. Wiele osób nieprzykładających uwagi do swojej masy ciała nie ma świadomości jak nadwaga wpływa na zdrowie. Jak wynika z raportu o sytuacji zdrowotnej ludności Polski i jej uwarunkowań przygotowanego przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład

<sup>1</sup> Światowy Indeks Bezpieczeństwa Żywnościowego, opracowywany przez Economist Intelligence Unit na zlecenie firmy DuPont, 2016 r.

<sup>2</sup> <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>, dostęp 13.10.2017 r.

<sup>3</sup> Raport NIK, 2017 r. <https://www.nik.gov.pl/aktualnosci/nik-o-zdrowym-zywieniu-w-szkolach.html>

<sup>4</sup> Badanie, zrealizowane w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 pod auspicjami Światowej Organizacji Zdrowia (WHO).

Higieny, nadmierna masa ciała odpowiada za utratę 9,1% lat przeżytych w zdrowiu<sup>5</sup>. Nadwaga zabiera nam zdrowie i warto o tym głośno mówić.

### **Droga do zdrowia**

Światowy Dzień Walki z Otyłością do doskonały moment, aby zastanowić się, jakie kroki należy podjąć, by zwalczyć te szerzące się w nieprawdopodobnym tempie schorzenie. – *Osoby, które zgłaszają się do mnie z prośbą o pomoc często nie posiadają podstawowej wiedzy na temat tego, jak zdrowo żyć. Rozpoczynając proces odchudzania tak naprawdę zaczynamy cały proces nauki jak prawidłowo się odżywiać* – przyznaje Konrad Gaca. Ludzie powinni być edukowani w zakresie wpływu jedzenia i aktywności fizycznej na zdrowie. – *Ta wiedza ciągle jest za mała. Jeśli ludzie nie wiedzą, że produkty powszechnie uznawane za zdrowe, tak naprawdę im szkodzą, to jak mają prawidłowo dbać o swoją sylwetkę?* – zastanawia się Konrad Gaca. Dopiero pełna edukacja o składnikach odżywczych, szkodliwych konserwantach może przynieść efekty. Co z tego, że czytamy etykiety, skoro nie rozumiemy, co jest na nich napisane? Właśnie dlatego wyniki badań nt. otyłości Polaków są tak zatrważające.

Światowy Dzień Walki z Otyłością to idealny moment, aby zastanowić się nad profilaktyką i leczeniem tego schorzenia. Problem ten dotyka coraz większej grupy społeczeństwa, a duża jego część nie jest świadoma konsekwencji z tym związanych. Konieczne jest zwiększenie edukacji w zakresie zdrowego żywienia oraz uświadamianie ludzi jak wielki wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie ma regularnie uprawiana aktywność fizyczna. – *Zawsze duży nacisk w swojej pracy kładę na edukację i uświadamianie moich podopiecznych, że to oni są kowalami swojego losu. Mimo największych chęci specjalistów i najbliższego otoczenia osoba otyła nie przestanie nią być bez podjęcia walki o nowe życie. Warto pamiętać, że nie ma słabych ludzi. Jest tylko źle zaplanowane działanie* – podsumowuje Konrad Gaca, ekspert ds. leczenia otyłości.

---

<sup>5</sup> Raport NIZP-PZH poświęcony sytuacji zdrowotnej ludności Polski w 2016 r.