

OTYŁOŚĆ

Otyłość jest uważana za główną chorobę cywilizacyjną XXI wieku. Częstość jej występowania na świecie rośnie nieprzerwanie od wielu lat. Powszechnie używana definicja Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) dobrze oddaje istotę tej choroby. Stwierdza ona, że otyłość to „patologiczne nagromadzenie tkanki tłuszczowej w organizmie, przekraczające jego fizjologiczne potrzeby i możliwości adaptacyjne, mogące prowadzić do niekorzystnych skutków dla zdrowia”. Najpoważniejszymi z tych „skutków” są choroby układu krążenia. Chcąc ich uniknąć należy bezwzględnie walczyć ze zbędnymi kilogramami.

Kiedy mówimy o otyłości?

Podstawę rozpoznania otyłości stanowi wskaźnik masy ciała BMI (body mass index) – będący ilorazem masy ciała (wyrażonej w kilogramach) i kwadratu wysokości (wyrażonej w metrach):

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

Uzyskany w ten sposób wynik należy interpretować opierając się na tabeli zamieszczonej poniżej:

| Klasyfikacja otyłości (wg. WHO) | BMI (kg/m ²) |
|---------------------------------|--------------------------|
| prawidłowa masa ciała | 18,5 – 24,9 |
| nadwaga | ≥ 25 |
| nadwaga bez otyłości | 25 – 29,9 |
| stopień I otyłości | 30 – 34,9 |
| stopień II otyłości | 35 – 39,9 |
| stopień III otyłości | ≥ 40 |

Szczególnie szkodliwa dla zdrowia jest otyłość typu brzuszego, zwana również centralną lub trzewną. Tkanka tłuszczowa w tym przypadku odkłada się nie tylko pod skórą, ale także wewnątrz jamy brzusznej. Mówimy o niej, kiedy obwód pasa w przypadku kobiet przekracza 80 cm, a w przypadku mężczyzn – 94 cm.

Jakie są przyczyny otyłości?

Podstawowym czynnikiem sprawczym otyłości jest brak równowagi między ilością kalorii dostarczanych wraz z pokarmem, a ich zużyciem przez organizm. W praktyce taki stan rzeczy ma dwie przyczyny:

1. złe nawyki żywieniowe – nadmierne spożywanie pokarmów bogato energetycznych, z wysoką zawartością tłuszczów i cukrów, za to ubogich w witaminy i minerały
2. zbyt mała aktywność fizyczna – siedząca praca, ciągłe przemieszczanie się samochodem, spędzanie wolnych chwil przed ekranem telewizora czy komputera i brak czasu na uprawianie sportu.

O wiele rzadziej znaczenie mogą mieć również takie czynniki jak stres, depresja, obciążenia genetyczne, zaburzenia hormonalne czy przyjmowanie niektórych leków.

Czym grozi otyłość?

Lista chorób, na które w znacznie większym stopniu są narażone osoby otyłe, jest bardzo długa. Życie z nadmiarem tkanki tłuszczowej przypomina de facto całodobowe noszenie na plecach ciężkiego plecaka. Nie może więc dziwić, że u pacjentów z nadmierną masą ciała znacznie szybciej rozwijają się zmiany zwyrodnieniowe stawów kolanowych, biodrowych, czy stawów kręgosłupa. Bóle powodowane tymi schorzeniami zniechęcają do jakiegokolwiek wysiłku fizycznego, co nasila odkładanie się tkanki tłuszczowej i prowadzi do powstania zjawiska błędnego koła.

Zbyt wysoki poziom cholesterolu we krwi, niemal nierozdzielnie związany z otyłością, powoduje przyspieszenie rozwoju miażdżycy i w efekcie zwiększa zagrożenie zawałem serca czy udarem mózgu. Do innych czynników ryzyka chorób układu krążenia powszechnych u pacjentów z BMI > 30 kg/m² należą nadciśnienie tętnicze i obturacyjny bezdech senny.

Warto także wiedzieć, że otyłość, zwłaszcza u kobiet, drastycznie zwiększa częstość kamicy pęcherzyka żółciowego, a stosowane w tej jednostce chorobowej leczenie operacyjne jest u tych chorych częściej obarczone powikłaniami.

Otyłość zwiększa także ryzyko rozwoju niektórych nowotworów – raka jelita grubego, endometrium, piersi czy prostaty.

Gdy BMI utrzymuje się, mimo prób stosowania diety, na poziomie powyżej 40 kg/m² otyłość staje się tak niebezpieczna dla zdrowia, że należy rozważyć leczenie operacyjne.

Jak radzić sobie z otyłością?

Każda osoba otyła powinna przede wszystkim przestrzegać zasad zdrowego stylu życia, takich jak:

- ograniczenie spożycia tłuszczów i cukrów
- wzbogacanie diety o warzywa i owoce oraz inne produkty bogatoresztkowe (z dużą zawartością błonnika) takie jak: mąki niskiego przemiału, płatki zbożowe, otręby, pieczywo żytnie, razowe i chrupkie, kasze, makaron pełnoziarnisty, brązowy ryż
- regularne spożywanie posiłków, unikanie podjadania między posiłkami oraz jedzenia w nocy
- systematyczna aktywność fizyczna (wysiłek powinien być dostosowany do stanu zdrowia i wydolności fizycznej osoby otyłej)

Otyłość to podstępna choroba niosąca ze sobą ryzyko groźnych dla życia powikłań.

Pamiętajmy, że możemy i powinniśmy z nią walczyć! Nie zapominajmy o istnieniu specjalistycznych poradni dietetycznych. Pomoc specjalisty może ułatwić i przyspieszyć proces odchudzania.

Polecamy stronę internetową: certyfikacjaptbo.pl