

Na 24 października przypada Dzień Walki z Otyłością, ustanowiony przez WHO aby zwrócić szczególną uwagę na problem nadwagi i otyłości, ich przyczyny oraz powiązania z innymi chorobami. Otyłość jest chorobą, którą cechuje przyrost masy ciała ponad przyjętą normę. Problem ten dotyczy przedstawicieli różnych kultur, grup społecznych czy wiekowych.

Przyrost wagi może być związany ze zmianami zachodzącymi w organizmie wraz z wiekiem, być chorobą dziedziczną lub nabytą w wyniku błędnych nawyków żywieniowych i niewłaściwego stylu życia czy w przebiegu różnych schorzeń.

W krajach rozwiniętych otyłość występuje bardzo często. Zdaniem Światowej Organizacji Zdrowia otyłość stała się jednym z największych współczesnych zagrożeń. Szacuje się, iż problemy z utrzymaniem prawidłowej masy ciała dotyczą połowy mieszkańców rozwiniętych regionów świata.

Jak podaje WHO w Polsce problem nadwagi i otyłości jest również bardzo aktualny. W badaniach przeprowadzonych przez WOBASZ, które oceniało między innymi częstość występowania nadwagi i otyłości wśród Polaków, wykazano, że nadwaga częściej dotyczy mężczyzn (40.4%) niż kobiet (27.9%). Natomiast częstość występowania otyłości w Polsce u kobiet i u mężczyzn jest podobna, wynosząc 20,2% i 20,6% odpowiednio. Ta sytuacja spowodowana jest przede wszystkim niekorzystnym modelem żywienia charakteryzującym się wysokim spożyciem tłuszczów (38-41%) ogółu spożywanych kalorii oraz niską aktywnością fizyczną.

Otyłość nie jest problemem spotykanym w danych statystycznych. Nadmiar tkanki tłuszczowej to powszechna choroba, grożąca w dodatku rozwojem innych groźnych chorób. Wyodrębniono dużą liczbę schorzeń, które są w dużej mierze konsekwencją otyłości. Do schorzeń związanych z otyłością zlicza się m.in. cukrzycę, niedokrwinną chorobę serca, niewydolność serca, nadciśnienie tętnicze, schorzenia kręgosłupa, zwyrodnienia stawów, hiperlipidemie, udar mózgowy, zaburzenia oddychania, żylaki kończyn dolnych.

Wśród przyczyn otyłości wymienia się uwarunkowania genetyczne, zaburzenia endokrynologiczne, przyjmowanie niektórych leków, a przede wszystkim nieprawidłowy tryb życia. Dlatego Dzień Walki z Otyłością to dobra okazja do propagowania aktywności fizycznej oraz zrównoważonej diety, stanowiących ważny element profilaktyki otyłości.

Źródło: www.who.pl