

# Otyłość

*poradnik*

Jakie są przyczyny, jak radzić sobie z chorobą?



**WIML**

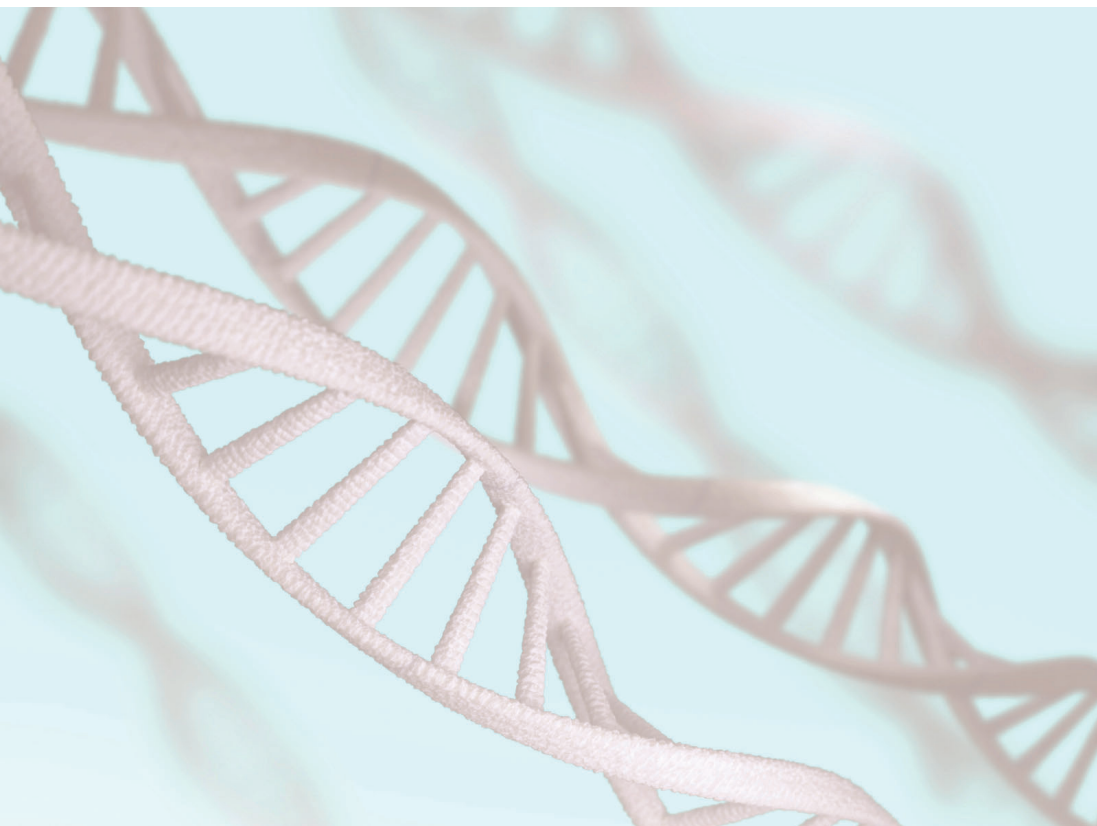
## **Na rozwój otyłości ma wpływ wiele współwystępujących ze sobą czynników, w tym:**

### **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, słodczyce oraz napoje o dużej zawartości cukru czy syropu glukozowo-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

Niejedzenie śniadań, zbyt późne jedzenie kolacji, przejadanie się podczas jednego posiłku, podjadanie między posiłkami, jedzenie przy TV, przy komputerze, zbyt częste spożywanie alkoholu, sprzyja gromadzeniu nadmiernych kilogramów.

*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*

## Problemy zdrowotne

U niektórych osób otyłość może wynikać z przyczyn medycznych, takich jak zespół Pradera-Willego, 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.

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

## 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 rozwinie się u Ciebie otyłość, jeśli masz otyłych znajomych lub krewnych.



## 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

Niewystarczająca 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.



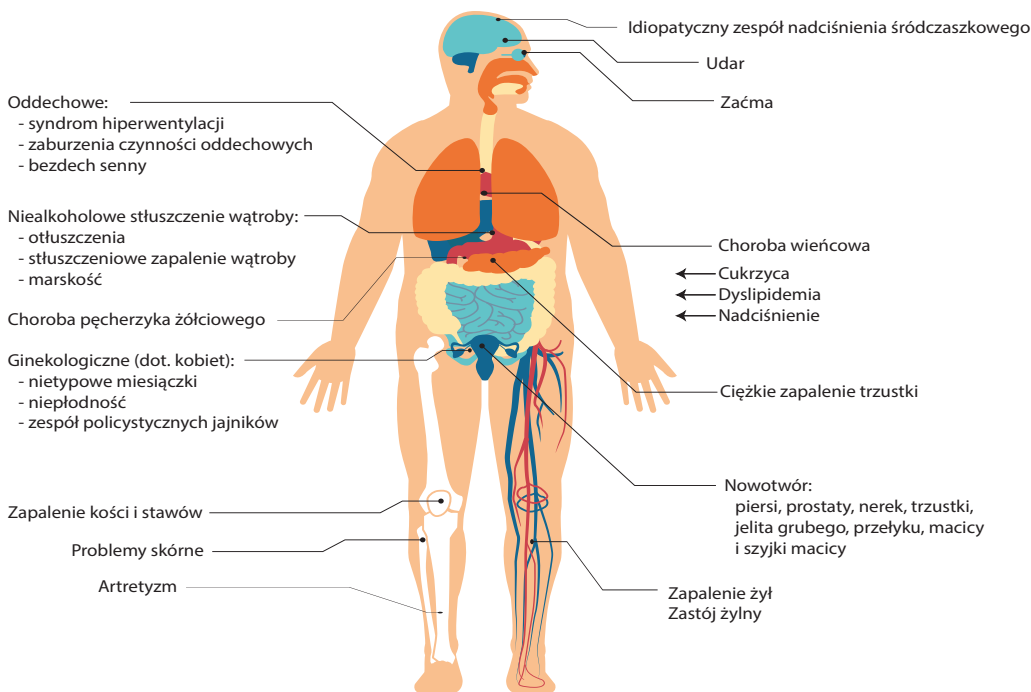
## Obniżenie nastroju i depresja

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 - komplikacje zdrowotne



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



# 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 mmHg (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, przelyku, wątroby, pęcherzyka żółciowego, trzustki i nerek

- zaburzenia oddechowe, w tym bezdech senny (zaburzenia snu, spowodowane wielokrotnymi epizodami zatrzymania oddechu)
- astma, przewlekle obturacyjna choroba płuc
- choroba refluksowa przełyku
- 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

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

Kiedy chorujesz na otyłość, twoja ogólna jakość życia może ulec pogorszeniu. Związane jest to z niepodjęciem 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*



## 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
- obniżenie skurczowego ciśnienia krwi o 10 mmHg i rozkurczowego o 20 mmHg
- zmniejsza bądź znosi białkomoczn
- 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

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

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

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



# Sprawdź czy chorujesz na otyłość

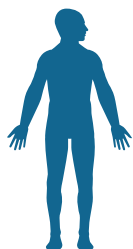
Nadwagę i otyłość diagnozuje się na podstawie trzech głównych parametrów:

1

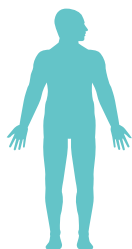
**BMI (ANG. BODY MASS INDEKS) - WSKAŹNIK MASY CIAŁA, WYLICZANY NA PODSTAWIE WZORU:**

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

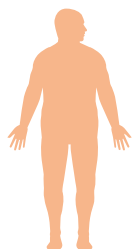
Klasyfikacja otyłości wg WHO



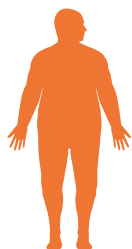
niedowaga  
<18,5



prawidłowa  
masa ciała  
18,5 - 24,9



nadwaga  
25 - 29,9



I  
stopień  
otyłości  
30 - 34,9



II  
stopień  
otyłości  
35 - 39,9



III  
stopień  
otyłości  
40≥

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 talii przekroczy:

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

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.

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

*Przyczyny rozwoju otyłości są złożone i indywidualne*





w e i g h t   l o s s



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

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



Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025

Opracowanie merytoryczne: dr inż. Agata Gaździńska, mgr Marta Turczyńska  
Opracowanie graficzne: mgr inż. Izabela Szczepanik