Utrwalić właściwe nawyki odżywiania

Kategoria: Polityka Zdrowotna
Opublikowano: środa, 14, luty 2018 08:59
Tadeusz Narkun
Odsłony: 901

Ministerstwo Zdrowia w ramach Narodowego Programu Zdrowia wsparło lokalne inicjatywy dotyczące walki z otyłością. W Toruniu, Chorzowie, Mysłowicach, Poznaniu, Ostrowie Wielkopolskim, Kaliszu i Lesznowoli, zorganizowano dla mieszkańców specjalne programy, które pomogły im nie tylko pozbyć się zbędnych kilogramów, ale przede wszystkim utrwalić właściwe nawyki związane z prawidłowym sposobem odżywiania i stylem życia.

Głównym kryterium udziału w programie była zdiagnozowana otyłość – BMI powyżej 30 kg/m2. Mieszkańcy chcący wziąć udział w projekcie wypełniali ankiety bądź też brali udział we wstępnych badaniach kwalifikacyjnych, takich jak: pomiar masy ciała, poziomu cholesterolu całkowitego, glukozy, trójglicerydów czy też ciśnienia tętniczego. Osoby zakwalifikowane do programu miały zapewnione porady dietetyka i psychologa, a także różne formy zajęć fizycznych pod okiem trenerów. Niektóre z samorządów dodatkowo organizowały warsztaty kulinarne.

Sukces mierzony spadkiem kilogramów

W Mysłowicach 36 uczestników programu straciło łącznie 184,5 kg. Pojawiły się także nowe nawyki dotyczące wyboru produktów żywnościowych. Sukcesem jest również wzrost aktywności fizycznej u 65% osób biorących udział w programie.

W Chorzowie program ukończyły 23 osoby z 29 zakwalifikowanych. Odnotowany spadek masy ciała średnio o 5,2 kg, a wskaźnika BMI o 1,91kg/m2 w całej grupie. Poprawiły się także parametry tj. ciśnienie tętnicze oraz cholesterol LDL (- 19,4 mg%).
W Toruniu rekordzistka schudła 27 kg i utrzymuje prawidłową masę ciała. Średnia utracona masa ciała w tej grupie to 11,07 kg.

W Lesznowoli u 90 proc. uczestników zauważono wzrost świadomości na temat znaczenia prawidłowego odżywiania. Warsztaty kulinarne to forma wsparcia, która najbardziej podobała się młodym uczestnikom programu.
Satysfakcjonująca utrata kilogramów, tj. aż 251,80 kg wśród 19 osób to efekt uczestnictwa w spotkaniach grup w Kaliszu.

W Poznaniu w programie udział wzięło 32 uczestników. Łączna utrata kilogramów u 13 osób to 65,1 kg, u 15 osób zaobserwowano zahamowanie przyrostu kilogramów bądź utrzymanie masy ciała na dotychczasowym poziomie.

W Ostrowie Wielkopolskim 20 osobowa grupa uczestników schudła łącznie ok. 53 kg. Każdy z uczestników zmniejszył poziom tkanki tłuszczowej średnio o 1,7%. Dzięki zajęciom sportowym poprawiła się także sprawność i kondycja fizyczna.
Nie tylko utrata kilogramów, ale też zmiana stylu życia

Uczestnicy programów jednomyślnie deklarują, że ich samopoczucie zdecydowanie się poprawiło, wzrosło poczucie własnej wartości. Co ważne, zmienił się również ich styl życia. Zdecydowana większość zamierza kontynuować to, czego nauczyła się podczas trwania programu i jest gotowa zachęcać do zmian swoje rodziny oraz kolegów z pracy. Niezwykle cenna okazała się możliwość wzajemnego wsparcia w walce z otyłością oraz motywacja do nieulegania słabościom. Proces mający na celu osiągnięcie prawidłowej masy ciała jest długotrwały i często wymaga wielu wyrzeczeń.

Phoca PDF

Kategoria: Polityka Zdrowotna
Opublikowano: środa, 14, luty 2018 08:59
Tadeusz Narkun
Odsłony: 901

Ciąg dalszy nastąpi

Samorządy zobowiązały się do kontynuacji działań skierowanych do osób otyłych w ramach środków własnych.

Aktualnie otyłość uznaje się za najgroźniejszą chorobę przewlekłą, która nieleczona prowadzi do rozwoju schorzeń układu krążenia, cukrzycy typu 2, zespołu metabolicznego, zaburzeń hormonalnych, a także chorób nowotworowych. Według Światowej Organizacji Zdrowia, Polska znalazła się w pierwszej dziesiątce krajów borykających się z tą cywilizacyjną, trudną do leczenia dolegliwością.

Narodowy Program Zdrowia 2016-2020 wspomaga różne inicjatywy prowadzące do zwiększenia świadomości Polaków na temat indywidualnych zachowań prozdrowotnych. Oczekuje się, że w wyniku prowadzonych działań wydłuży się średnia długość życia, poprawi ogólny stan zdrowia społeczeństwa oraz zmniejszy się liczba zgonów zależnych od stylu życia.

Źródło: mz.gov.pl

Phoca PDF