

## Już co czwarty Polak jest otyły!

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: czwartek, 30, maj 2019 14:29

Patrycja Grebla-Tarasek

Odśłony: 233

---

Według danych Narodowego Funduszu Zdrowia i Głównego Urzędu Statystycznego, co drugi dorosły Polak ma kilka kilogramów za dużo. Trzech na pięciu ma nadwagę, a jeden z czterech dorosłych jest otyły. W ciągu ostatnich lat odsetek dorosłych cierpiących na otyłość w Polsce systematycznie rośnie. Niestety, prognozy nie są optymistyczne. W 2025 roku otyłych będzie już 26% kobiet i 30% mężczyzn.

Otyłość to nie tylko dyskomfort z powodu nadmiaru kilogramów. To przyczyna wielu bardzo poważnych chorób, na czele z cukrzycą. Do tego dochodzi jeszcze długa lista innych dolegliwości: nadciśnienie tętnicze (więcej o nadciśnieniu w Polsce można przeczytać [tutaj](#)), choroby pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych, bezdech senny, choroby kości, ścięgien, mięśni, tkanki łącznej i skóry, niealkoholowe stłuszczeniowe choroby wątroby, choroby układu krążenia, niektóre nowotwory, np. jelita grubego. Wyjątkowo duża otyłość może prowadzić nawet do niepełnosprawności.

Przez otyłość nie tylko chorujemy, lecz także umieramy. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) rocznie z powodu chorób związanych z nadwagą i otyłością umiera ponad 2,5 mln osób na świecie.

W innych badaniach WHO podaje, że problem otyłości i nadwagi dotyczy już 10 % dzieci i młodzieży na świecie. Co więcej, dzieci w Polsce tyją najszybciej w Europie. Ponad 18% jedenasto- i dwunastolatków ma nadwagę, a przeszło 3% jest otyłych. Jeszcze gorzej wyglądają dane, na które powołuje się NFZ, wg. nich nawagę ma już aż 30% procent chłopców i 21 % dziewczynek.

Niestety nawyki żywieniowe dorosłych przekładają się na otyłość wśród dzieci. Skoro dziecko nie ma dobrego przykładu wyniesionego w domu, samo też będzie nawet nieświadomie sięgało po niezdrowe produkty. Wśród dzieci królują niestety słodkie gazowane napoje, tłuste chipsy czy oblane czekoladą batoniki.

Nie sposób nie odnieść się w tym miejscu do sytuacji, jaka miała miejsce w zeszłym tygodniu, a mianowicie wybuchła w Internecie afera, jakoby Ministerstwo Zdrowia zwróciło się do Ministerstwa Edukacji, aby to drugie zakazało spożywania posiłków w popularnej amerykańskiej restauracji typu fast food na wycieczkach szkolnych. Tutaj z całą pewnością należy zauważyć, że nikt nie stał się gruby od jednego hamburgera z frytkami zjedzonego na wycieczce, a te przecież odbywają się raz czasami dwa razy do roku. Prawdziwym problemem jest śmieciowe jedzenie jakim rodzice napychają swoje dzieci na co dzień. W kwestii rozwiązania problemu otyłości wśród dzieci z pewnością korzystniej skupić się na promowaniu zdrowego stylu życia i edukacji, szczególnie wśród rodziców, bo to oni głównie są odpowiedzialni za dietę swoich pociech, a nie na wydawaniu „głupich” zakazów, które mogą przynieść więcej szkody niż pożytku.

Powody otyłości nie zmieniają się od lat. Niewłaściwa dieta, nieregularne posiłki i brak ruchu to najczęściej wymieniane. Jedzenie kalorycznych przekąsek, choćby chipsów, fast foodów i picie wysokosłodzonych napojów nie sprzyja utrzymaniu właściwej wagi i smukłej sylwetki. Zapychanie się słodyczami traktujemy jak lekarstwo na stres. Częściej wybieramy komputer lub telewizor niż spacerować na świeżym powietrzu. Zamiast spalać kalorie odkładamy je, a te szybko zmieniają się w okrągłe liczby na wadze.

Instytut Żywności i Żywienia w swojej podkreśla, że ruch i ćwiczenia fizyczne są kluczowym elementem drogi na szczyt zdrowej sylwetki. Kolejne pietra zajmują: owoce i warzywa, pieczywo i rośliny strączkowe, nabiał, ryby oraz oleje. Dlatego od teraz czekoladowy batonik i puszkę słodkiego, gazowanego napoju zastąp jabłkiem i szklanką wody mineralnej. Zamiast windy wybierz schody, zamiast

## **Już co czwarty Polak jest otyły!**

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: czwartek, 30, maj 2019 14:29

Patrycja Grebla-Tarasek

Odsłony: 233

---

samochodu wsiądź na rower, zamiast tłustego schabowego spróbuj soczystej sałaty.

*Źródło:* [NFZ](#)