Czy otyłość wynika z lenistwa?

Kategoria: Polityka Zdrowotna
Opublikowano: środa, 02, lipiec 2025 15:46
Alicja Cisowska
Odsłony: 702

– Walka z otyłością wymaga nie tylko wprowadzenia zmian w stylu życia i sposobie odżywiania, ale przede wszystkim zrozumienia, że jest to choroba zarówno o podłożu fizycznym, jak i psychicznym – podkreśla psycholog Adrianna Sobol. Niestety często to schorzenie jest postrzegane jako wynik braku dyscypliny, nieprawidłowej diety lub lenistwa, co jest błędnym i krzywdzącym stereotypem. W rzeczywistości otyłość jest bowiem poważną chorobą, która niesie ze sobą wiele powikłań zdrowotnych i wymaga kompleksowego podejścia. Kluczowymi elementami, które mogą się przyczynić do skuteczniejszego leczenia i poprawy jakości funkcjonowania pacjentów, jest wsparcie emocjonalne oraz zwiększenie dostępności do specjalistów.

O otyłości mówimy wtedy, gdy poziom tkanki tłuszczowej przekracza 30 proc. prawidłowej masy ciała u kobiet, a 25 proc. u mężczyzn. Do jej rozpoznania można również wykorzystać wskaźnik BMI (Body Mass Index). Aby go obliczyć, należy posłużyć się następującym wzorem: masa ciała (w kg): wzrost² (w metrach do kwadratu). Im wyższy jest wskaźnik BMI, tym większe ryzyko wystąpienia powikłań. Obecnie 21 proc. dorosłych Polek i Polaków choruje na otyłość, dlatego też niezwykle istotne jest obalanie mitów dotyczących tego schorzenia.

– Choroba otyłościowa jest trochę długodystansowym biegiem z przeszkodami. Tą przeszkodą i właściwie barierą, która pojawia się jako pierwsza, jest w ogóle kwestia zrozumienia, że otyłość jest chorobą. Niestety w dzisiejszych czasach wciąż mierzymy się z różnymi stereotypami, a w kierunku pacjentów padają rady: jedz mniej, więcej się ruszaj. W tym przede wszystkim obwiniamy pacjenta, że to przez niego, że on nie chce, że jest leniwy, bo je za dużo chipsów i pączków, dlatego mierzy się z otyłością. W ogóle nie jesteśmy w stanie zrozumieć, że to jest bardzo poważna choroba śmiertelna, która niesie 200 różnych powikłań – mówi Adrianna Sobol, psycholog, ambasadorka kampanii „Porozmawiajmy szczerze o otyłości".

Do najczęstszych konsekwencji otyłości zalicza się cukrzycę typu 2, nadciśnienie tętnicze, dnę moczanową, choroby nerek i dróg moczowych. Osoby z nadmiernym BMI narażone są też na dyslipidemię, zakrzepicę żył głębokich, stłuszczenie wątroby, kamicę żółciową, chorobę zwyrodnieniową stawów, a nawet rozwój kilkunastu rodzajów nowotworów. Brak zrozumienia natury tej choroby powoduje, że pacjenci spotykają się z niepotrzebnym osądem i brakiem wsparcia, co może jeszcze pogłębiać ich problem i utrudniać proces leczenia.

– Obserwujemy, że pacjenci z chorobą otyłościową mierzą się także z różnymi zaburzeniami emocjonalnymi, takimi jak depresja, lęk. Często te osoby mają ogromny problem z poczuciem własnej wartości, niejednokrotnie zamykają się w czterech ścianach ze względu na wstyd i na strach przed odrzuceniem. Wielu pacjentów bardzo wstydzi się sięgnąć po pomoc – mówi Adrianna Sobol.

To z kolei pogłębia ich izolację i utrudnia podjęcie działań zmierzających do poprawy stanu zdrowia. Dlatego też do walki z chorobą otyłościową potrzebne jest odpowiednie nastawienie psychiczne. Chorzy muszą próbować pozbyć się kompleksów i zaakceptować swój wygląd, a także nastawić się na długą i ciężką walkę z tym schorzeniem. Bez wsparcia emocjonalnego i odpowiedniej motywacji proces powrotu do zdrowia może się wydłużać lub nawet się nie powieść. Dlatego też rola psychologa i profesjonalnego wsparcia jest nieoceniona na każdym etapie terapii.

– Jeśli chodzi o aspekty emocjonalne, to psychika tutaj odgrywa znaczącą rolę, bo ona może być czynnikiem zwiększającym ryzyko wystąpienia choroby otyłościowej, może być też jej konsekwencją, a jednocześnie stanowi kluczowy czynnik w utrzymaniu pacjenta w remisji tego schorzenia. To są bardzo

Phoca PDF

różne kwestie. Poza tym nieleczona choroba otyłościowa daje bardzo dużo różnych powikłań i po prostu uniemożliwia pacjentowi normalne funkcjonowanie, więc tutaj rola psychologa we wsparciu, w zrozumieniu choroby i w przejściu przez cały proces leczenia ma bezcenne znaczenie – podkreśla Adrianna Sobol.

Ambasadorka kampanii „Porozmawiajmy szczerze o otyłości" zauważa, że sektor ochrony zdrowia dopiero zaczyna dostrzegać problem otyłości i potrzeba jeszcze sporo czasu, by pacjenci byli traktowani z należytą uwagą, co miałoby komfortowy wpływ na ich psychikę.

– Mam takie poczucie, że sektor ochrony zdrowia na ten moment w ogóle zwrócił uwagę, że choroba otyłościowa jest chorobą i że należy się nią zająć, ale na razie raczkujemy w tym temacie. Co prawda o tych aspektach emocjonalnych teoretycznie się mówi, ale w praktyce jest bardzo mało dostępu do wsparcia psychologicznego dla pacjentów mierzących się z otyłością, w związku z tym jeszcze długa droga przed nami. A zapominamy o tym, że to wszystko bardzo mocno się ze sobą łączy, bo jeśli nie zadbamy o stan emocjonalny pacjenta w trakcie leczenia choroby otyłościowej, to ten proces po prostu może się nie udać w dłuższej perspektywie – mówi ekspertka.

Niestety długość oczekiwania na konsultacje psychologiczne oraz brak dostępności specjalistów stanowią poważne wyzwanie, które musi zostać rozwiązane, aby terapia była skuteczniejsza.

– Ja mam wrażenie, że teraz jesteśmy na etapie psychoedukacji i w ogóle uświadamiania pacjentowi, że powinien i może prosić o pomoc, bo bardzo ważne jest wsparcie. Ale czas oczekiwania i w ogóle dostępność, ogólnie mówiąc, do konsultacji psychologicznych są bardzo trudne i bardzo długie, często trwające latami – dodaje Adrianna Sobol.

Źródło: Newseria

Phoca PDF