

1,8 kg tyle średnio przytyliśmy przez COVID-19

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 04, marzec 2021 08:56

Patrycja Grebla-Tarasek

Odsłony: 786

4 marca obchodzimy Światowy Dzień Otyłości, w tym dniu warto pochylić się nad stanem zdrowia Polaków w kontekście ich wagi. Niestety wiosną 2020 roku aż 54% Polaków miało nadwagę! Jeżeli przyjrzeć się dokładanie, aż 64% mężczyzn waży zbyt wiele, optymizmem nie napawa też sytuacja kobiet – wśród nich problemy z nadwagą ma 46%. Sytuacja jest dramatyczna jeżeli dodamy, że aż 25% Polaków jest otyłych (posiada BMI powyżej 30).

Pandemia zamknęła Polaków w domu, uniemożliwiła korzystanie z siłowni, przeszliśmy na pracę zdalną, co z kolei przełożyło się na fakt, że ruszamy się mniej i jemy niestety więcej. Dramatyczna sytuacja dotknęła też najmłodszych – uczniów, Ci tyją najszybciej w całej Europie. Niestety przez pandemię poświęcamy średnio o godzinę i dwanaście minut mniej na aktywność. W 2020 roku średnio półtorej godziny więcej – dziennie! spędzaliśmy przed komputerem niż w roku 2019.

Otyłość jest chorobą przewlekłą, która wywołuje lawinę innych powiązanych chorób. To nie tylko względy estetyczne i jedna czy dwie oponki więcej, to przede wszystkim zwiększone ryzyko zawału, nadciśnienia, problemów ze stawami, cukrzycy, problemów hormonalnych (w tym te z płodnością), miażdżycy czy chorób nowotworowych...

Otyłość jest także jednym z czynników determinujących do cięższego zakażenia wirusem COVID-19. Ryzyko śmierci, na Koronawirusa, u osoby ze zbyt dużą wagą ciała jest większe niż u osób z wagą prawidłową.

Z przeprowadzonych badań wynika, że średni wzrost wagi Polaków wyniósł w ubiegłym roku 1,8 kg. Osoby chorujące na otyłość odnotowały średni wzrost wagi w ubiegłym roku o 3,2 kg, natomiast wśród osób chorujących na nadwagę o 1,98 kg.

W Światowym Dniu Otyłości warto pochylić się nad swoją wagą i poszukać pomocy, zanim będzie zbyt późno. Łatwiej w końcu zgubić dodatkowe 5 kg, niż dodatkowe 50 kg.

Źródło: [PZH](#)