

# Dzień Otyłości

Szkoła Podstawowa Nr 1 w Tuszynie

Wykonały uczennice klasy 8b

-Maja Malinowska

-Zuzanna Podmajstrzy

-Roksana Pietrkowska

-Julia Czarnecka

Pod kierunkiem Roberta Kobylarczyka

# Światowy Dzień Otyłości

**24 października** obchodzimy Światowy Dzień Otyłości. Światowy Dzień Otyłości to międzynarodowa akcja przypominająca, że otyłość to choroba, którą trzeba leczyć, aby uniknąć wielu innych groźnych schorzeń. Do 2025 r. liczba osób z nadwagą i otyłością na całym świecie wzrośnie do 2,5 mld.

# Otyłość

Jest jedną z najgroźniejszych chorób cywilizacyjnych XXI wieku. Światowa Organizacja Zdrowia wpisała otyłość na Międzynarodową Listę Chorób i Problemów Zdrowotnych pod kodem E66, a lekarze, badacze choroby i pacjenci co roku, podczas Światowego Dnia Otyłości przypominają, że skończył się czas profilaktyki. To druga po paleniu papierosów najczęstsza przyczyna występowania poważnych problemów zdrowotnych, w tym nowotworów złośliwych. Światowy Dzień Walki z Otyłością ma na celu podnoszenie świadomości na temat zapobiegania i leczenia tej choroby.



# Nadwaga i otyłość wśród dzieci i młodzieży

Jak wynika ze wszelkich dostępnych raportów rozmaitych organizacji, problem nadwagi i otyłości wśród dzieci i młodzieży stale narasta. Należy pamiętać, że otyłość jest chorobą, która nieleczone może doprowadzić do rozwoju innych poważnych zaburzeń zdrowotnych. Dlatego właśnie niezmiernie istotne jest dbanie o prawidłowy przyrost masy ciała u dzieci już od wieku niemowlęcego – tak aby zapobiec ewentualnym problemom w przyszłym życiu. Jednocześnie należy pamiętać, że w przypadku rozwoju otyłości jest to jedna z niewielu jednostek chorobowych, którą – w większości przypadków – jesteśmy w stanie leczyć w sposób całkowicie nieinwazyjny, bez używania leków, przeprowadzania zabiegów medycznych itp.

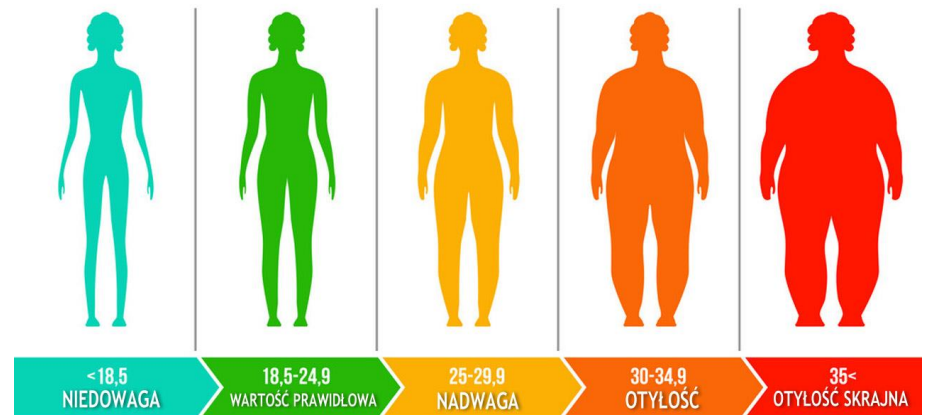
# Otyłość w Polsce

W Polsce, w 1975 r. było ok. 900 tys. mężczyzn i ok. 2,1 mln kobiet z otyłością. Dawało nam to wówczas odpowiednio ósme i siódme miejsce w światowych statystykach. Obecnie nadwagę i otyłość ma niemal 70 proc. Polaków, w tym blisko 30 proc. na otyłość. Jeśli chodzi o otyłość III stopnia, to różne źródła podają liczbę od 500 do 700 tys. chorych Polaków. Ponad 1 milion mieszkańców Polski choruje na otyłość II stopnia i schorzenia będące powikłaniami otyłości. Według prognoz, w 2025 r. na otyłość będzie chorować co czwarta Polka i co trzeci Polak.



# Rozpoznanie otyłości

Najpopularniejszym i jednym z najprostszych sposobów na kontrolę masy ciała u dzieci jest pomiar wskaźnika BMI. Jest to wskaźnik który wykorzystuje stosunek masy ciała w kilogramach do kwadratu wzrostu mierzonego w metrach.



# Przyczyny powstania otyłości

Przyczyn powstawania otyłości jest bardzo wiele i z reguły otyłość jest wypadkową kilku z nich.

1. Wpływ rodziców

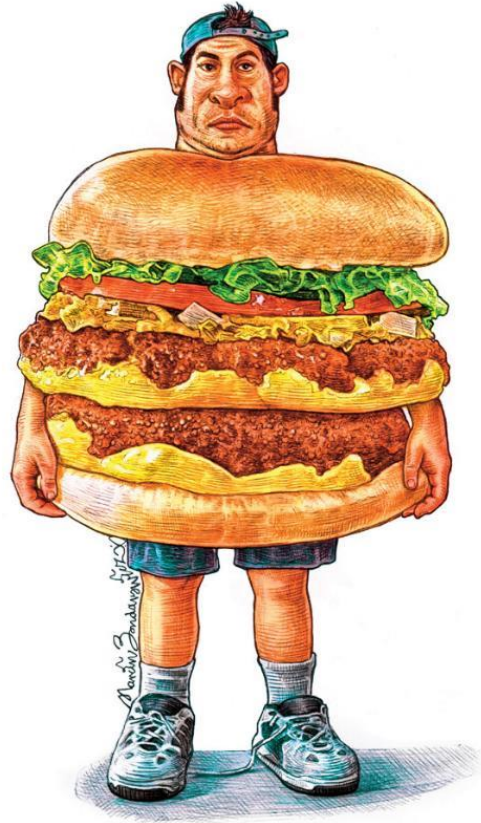
2. Czynniki cywilizacyjne

3. Psychika

4. Genetyka

5. Choroby niedoczynność tarczycy czy zespół policystycznych jajników u kobiet lub choroby związane z genetyką, np. zespół Pradera-Williego

6. Czynniki środowiskowe, np. kształtowanie nawyków żywieniowych przez rówieśników w szkole





# Konsekwencje otyłości

- Choroby układu krążenia
- Cukrzyca typu 2
- Schorzenia pęcherzyka żółciowego
- U kobiet zaburzenia miesiączkowania
- Choroby nowotworowe
- Choroby zwyrodnienia stawów
- Zaburzenia oddychania



# Leczenie nadwagi

Podstawą leczenia otyłości jest modyfikacja stylu życia. Obejmuje ona zmianę nawyków żywieniowych oraz zwiększenie aktywności fizycznej. W aspekcie diety redukuje się ilość dostarczanych kalorii i zwraca się uwagę na dobór produktów spożywczych.



# Kształtowanie zdrowych nawyków żywnościowych

Nieleczona otyłość może prowadzić do bardzo przykrych konsekwencji, a w rezultacie nawet do śmierci. Najlepszym sposobem na zapobieganie wykształcenia się otyłości jest stosowanie zasad racjonalnego żywienia w codziennym życiu.

1. Podstawą jest dbanie o regularność spożywanych posiłków.
2. Posiłki powinny wyglądać apetycznie
3. Wybieraj zdrową żywność



Dziękujemy za uwagę!