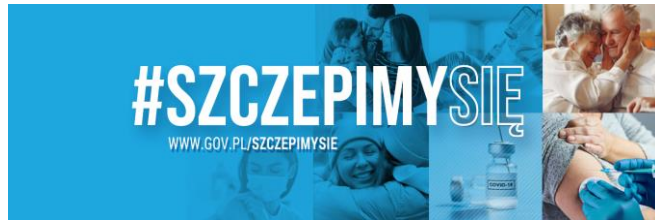


## Jak polubić aktywność fizyczną?

- Znajdź motywację, dzięki niej ćwiczysz chętniej. Chcesz schudnąć, lepiej się poczuć lub wyglądać atrakcyjniej? Im więcej powodów, tym lepiej.
- Wybierz taki rodzaj aktywności, który najbardziej lubisz. Jest w czym wybierać: bieganie, taniec, joga, tai chi, pilates, nordic walking, rower czy długie spacery.
- Unikaj przetrenowania - na początku ćwicz 3 x w tygodniu po 30 minut. Następnie wydłużaj czas ćwiczeń i zwiększaj ich intensywność.
- Pamiętaj o prawidłowym żywieniu i pij codziennie 2 litry wody, a przy intensywnym wysiłku zwiększ przyjmowanie płynów o 400-800 ml.



**Telefoniczna Informacja Pacjenta**

**800 190 590**

**pacjent.gov.pl**

**diety.nfz.gov.pl**

Akademia NFZ



**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia

**MZ**

Ministerstwo Zdrowia

**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia

**ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ**

## Codzienna profilaktyka otyłości



### Otyłość

- Rocznie z powodu chorób związanych z nadwagą i otyłością umiera ponad 2,5 mln osób na świecie.
- Aż 61% Polaków ma problem z nadmierną masą ciała. 21% kobiet i 28% mężczyzn choruje na otyłość.
- Otyłość to choroba, a nie problem estetyczny. Chorzy na otyłość narażeni są na ciężki przebieg choroby Covid-19
- Aż 50% Polaków nie uprawia żadnego sportu.

## CZY WIESZ

### Czym jest styl życia?

Koncepcja Marca Lalonde'a wyróżnia 4 grupy czynników mających wpływ na stan zdrowia: styl życia (55%), środowisko życia (20%), czynniki biologiczno-dziedziczne (15%), organizacja opieki zdrowotnej (10%).

Styl życia jest głównym czynnikiem wpływającym na zdrowie człowieka i w szczególności obejmuje: sposób odżywiania, aktywność fizyczną, umiejętność radzenia sobie ze stresem, stosowanie używek, czy unikanie czynników ryzyka.

### Czynniki rozwoju otyłości

Mechanizmy prowadzące do otyłości są złożone i wielokierunkowe. Wyróżniamy wśród nich czynniki środowiskowe, uwarunkowania genetyczne, elementy kulturowe, styl życia. Kluczowym w rozwoju otyłości jest długotrwałe zaburzenie bilansu energetycznego. Ma na to wpływ wiele aspektów:

- siedzący tryb życia i niedostateczna aktywność fizyczna połączona z nadwyżką energii pochodzącej z pożywienia;
- zwiększona gęstość energetyczna diety – tzw. „dieta zachodnia” – nadmierne spożycie tłuszczu ogółem, tłuszczów zwierzęcych, cukrów rafinowanych, żywności wysokoprzetworzonej;
- nieprawidłowe nawyki żywieniowe;
- zaburzenia odżywiania;
- czynniki psychologiczne (stres, napięcie emocjonalne, depresja);
- nieprawidłowe żywienie u kobiet ciężarnych;
- niewłaściwe żywienie w okresie niemowlęcym i dziecięcym;
- rodzinne skłonności do otyłości oraz czynniki genetyczne (np. choroby);
- uszkodzenie jąder brzuszo-przyśrodkowych podwzgórza (otyłość pochodzenia podwzgórzowego);
- przyczyny endokrynologiczne (np. niedoczynność tarczycy, zespół wielotorbielowatych jajników, hiperinsulinizm)
- przyjmowanie niektórych leków (np. trójpierścieniowe leki przeciwdepresyjne, sole litu, pochodne sulfonilomocznika, insulina, kortykosteroidy).

## Otyłość

<18,4	Niedowaga
18,5 – 24,9	Prawidłowa waga
25 – 29,9	Nadwaga
>30	Otyłość
30,0-34,9	Otyłość I st.
35,0 – 39,9	Otyłość II st.
≥40,0	Otyłość olbrzymia

Otyłość to nieprawidłowe lub nadmierne nagromadzenie tkanki tłuszczowej w organizmie, które ma negatywny wpływ na zdrowie. Do określenia stopnia otyłości najczęściej stosuje się wskaźnik masy ciała (ang. BMI, Body Mass Index).

$$\text{BMI} = \frac{\text{masa ciała [kg]}}{\text{wzrost [m]}^2}$$

### Profilaktyka otyłości

#### Zdrowe żywienie

- Spożywaj regularnie 4–5 mniejszych posiłków dziennie, bazuj na żywności o niskim indeksie glikemicznym.
- Wybieraj produkty bogate w błonnik (warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe, nasiona roślin strączkowych), kwasy omega-3 (olej rzepakowy i lniany, ryby, orzechy, pestki i nasiona), wapń (chude produkty mleczne), selen (orzechy brazylijskie, tuńczyk, łosoś, jaja kurze, ryż).
- Ogranicz spożywanie produktów wysokoprzetworzonych, wysokokalorycznych, bogatych w tłuszcze (szczególnie tłuszcze nasycone), sól kuchenną, cukier.
- Pij wodę, co najmniej 1,5 do 2 l na dobę.

#### Regularna aktywność fizyczna

- Zwiększ aktywność fizyczną i wykonuj regularne ćwiczenia wzmacniające mięśnie.

#### Zdrowy i higieniczny styl życia.

- Ograniczaj stres, zadbaj o odpowiednią długość i jakość snu.
- Unikaj używek (nikotyna, alkohol, środki psychoaktywne).

#### Przydatne linki

<https://diety.nfz.gov.pl>

<https://akademia.nfz.gov.pl/8-tygodni-do-zdrowia>

<https://ncez.pzh.gov.pl>