

# ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

## PROFILAKTYKA OTYŁOŚCI

Według danych Narodowego Funduszu Zdrowia i Głównego Urzędu Statystycznego, co drugi dorosły w Polsce (powyżej 15+) ma kilka kilogramów za dużo. **Trzech na pięciu z nas ma nadwagę**, a jeden na czterech 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 = masa problemów ze zdrowiem

Otyłość często leży u podstaw wielu problemów zdrowotnych człowieka. **Co roku w Polsce na cukrzycę zapada ponad 400 tys. osób**. Do tego dochodzi jeszcze długa lista innych dolegliwości: nadciśnienie tętnicze, 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.



### Otyle dziecko to otyły dorosły

W swoich badaniach WHO podaje, że problem otyłości i nadwagi dotyczy już 10 proc. 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. Według informacji Instytutu Matki i Dziecka ponad 30% otyłych przedszkolaków i prawie 80% otyłych nastolatków ma szansę stać się otyłymi dorosłymi.



Telefoniczna Informacja Pacjenta

**800-190-590**

[pacjent.gov.pl](http://pacjent.gov.pl)

**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia

# ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

## Czy wiesz, że...

Już 150 minut umiarkowanej aktywności tygodniowo wystarczy, żeby poczuć się lepiej we własnym ciele, zbić wagę i obniżyć ciśnienie krwi.



Instytut Żywności i Żywienia w swojej piramidzie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej podkreśla, że ruch i ćwiczenia fizyczne są kluczowym elementem drogi na szczyt zdrowej sylwetki. Kolejne piętra zajmują: owoce i warzywa, pieczywo i rośliny strączkowe, nabiał, ryby oraz oleje.

Pyszny i zbilansowany posiłek przyrządzisz korzystając z **bezpłatnych diet od NFZ**. Już blisko 200 tys. osób regularnie przygotowuje swoje codzienne posiłki na bazie diet Narodowego Funduszu Zdrowia. Serwis oferuje różne warianty diety DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) - od lat utrzymuje się ona na pierwszym miejscu w rankingu najzdrowszych diet. Jest też bardzo często polecana przez dietetyków. Jej głównym celem jest wsparcie układu krwionośnego i uregulowanie gospodarki insulinowej.

[Zaloguj się do portalu diety.nfz.gov.pl](http://diety.nfz.gov.pl)  
[i odkryj, jak smakuje zdrowie](http://diety.nfz.gov.pl)



## Zdrowy styl życia to sprawa wielkiej wagi!

Telefoniczna Informacja Pacjenta

**800-190-590**

[pacjent.gov.pl](http://pacjent.gov.pl)

**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia