

Czym jest nadwaga i otyłość?

Nadwaga i otyłość to stan, w którym ilość tkanki tłuszczowej w organizmie jest zbyt duża. Nie jest to jedynie problem estetyczny – przede wszystkim wpływa na funkcjonowanie całego organizmu i zwiększa ryzyko wielu chorób przewlekłych. Im większa masa ciała i im dłużej utrzymuje się nadwaga lub otyłość, tym większe ryzyko wystąpienia powikłań zdrowotnych.

Jakie mogą być skutki nadwagi i otyłości?

Nadwaga i otyłość mogą prowadzić do:

- nadciśnienia tętniczego i chorób serca (m.in. zawału serca oraz niewydolności serca),
- cukrzycy typu 2 i zaburzeń gospodarki węglowodanowej,
- podwyższonego poziomu cholesterolu i miażdżycy,
- udaru mózgu,
- stłuszczenia wątroby i kamicy pęcherzyka żółciowego,
- bezdechu sennego, chrapania oraz przewlekłego zmęczenia,
- bólów kręgosłupa oraz szybszego zużywania się stawów biodrowych i kolanowych,
- zwiększonego ryzyka wystąpienia niektórych nowotworów (m.in. jelita grubego, piersi i trzonu macicy),
- obniżenia samooceny, pogorszenia samopoczucia oraz większego ryzyka wystąpienia depresji i zaburzeń lękowych.

Nadmierna masa ciała może również utrudniać wykonywanie codziennych czynności, powodować duszność podczas wysiłku oraz ograniczać sprawność fizyczną.

Jak zadbać o prawidłową masę ciała?

Zdrowa redukcja masy ciała opiera się przede wszystkim na trwałej zmianie stylu życia.

Zasady zdrowego odżywiania:

- Spożywaj 4–5 regularnych posiłków dziennie.
- Jedz dużo warzyw (co najmniej 400 g dziennie) oraz 1–2 porcje owoców.

- Wybieraj produkty pełnoziarniste zamiast białego pieczywa i słodzonych płatków.
- Spożywaj chude mięso, ryby (1–2 razy w tygodniu), rośliny strączkowe oraz nabiał o obniżonej zawartości tłuszczu.
- Ogranicz słodczyce, słodkie napoje, fast foody, słone przekąski i żywność wysoko przetworzoną.
- Pij około 1,5–2 litrów wody dziennie i ogranicz spożycie alkoholu.

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA

CODZIENNE ZDROWE NAWYKI



ZBILANSOWANA DIETA I ZDROWY STYL ŻYCIA TO PODSTAWA DOBREGO SAMOPOCZUCIA

Ryc. 1. Piramida zdrowego żywienia

21

Aktywność fizyczna:

- Staraj się podejmować aktywność fizyczną przez co najmniej 150 minut tygodniowo (np. szybki marsz, jazda na rowerze, pływanie).
- Stopniowo zwiększaj ilość ruchu, dostosowując wysiłek do swojego stanu zdrowia.
- Każda forma aktywności ma znaczenie – nawet codzienne spacery poprawiają kondycję i wspomagają redukcję masy ciała.



Ryc. 2. Aktywność fizyczna

Dlaczego warto schudnąć?

Zmniejszenie masy ciała nawet o 5–10% może:

- obniżyć ciśnienie tętnicze,
- poprawić poziom glukozy i cholesterolu we krwi,
- zmniejszyć ryzyko chorób sercowo-naczyniowych i cukrzycy,
- odciążyć stawy i kręgosłup,
- poprawić wydolność organizmu oraz jakość snu,

- zwiększyć poziom energii i poprawić samopoczucie.

Pamiętaj

Nie stosuj restrykcyjnych diet ani preparatów odchudzających bez konsultacji z lekarzem. Najlepsze efekty daje stopniowa utrata masy ciała – około 0,5–1 kg tygodniowo. Regularnie kontroluj masę ciała oraz obwód talii i zgłaszaj się na wizyty kontrolne zgodnie z zaleceniami lekarza.

W przypadku trudności z redukcją masy ciała warto skorzystać z pomocy lekarza, dietetyka lub fizjoterapeuty. Wspólnie można opracować bezpieczny i skuteczny plan leczenia oraz utrzymania prawidłowej masy ciała.


Naczelnia pielęgniarka
Aneta Średniawa