

Otyłość i jej przyczyny.

O otyłości i konieczności walki z nią mówi się ostatnio coraz więcej. Otyłość to już choroba cywilizacyjna, ponieważ boryka się z nią coraz większy odsetek społeczeństwa. Otyłość jest uznawana obecnie za chorobę przewlekłą, a nadwaga za schorzenie prowadzące do otyłości.



Otyłość a nadwaga - jakie są różnice?

Otyłość oraz nadwaga często używane są w społeczeństwie jako synonimy. Jednak z medycznego punktu widzenia określają one nieco inne jednostki chorobowe. Oba definiowane są jako nadmierna ilość tkanki tłuszczowej, jaka została zgromadzona w organizmie, co wpływa bardzo często na pogorszenie stanu zdrowia pacjenta lub stwarza podstawy do tego, aby stan zdrowia uległ pogorszeniu.

Różnica między nadwagą a otyłością określana jest na podstawie ilości nadmiernej tkanki tłuszczowej, jaka została zmagazynowana. Poziom ten ustala się na podstawie dwóch kluczowych przesłanek. **Pierwszą z nich jest wskaźnik BMI, czyli indeks masy ciała.** Drugi z czynników odwołuje się do wartości proporcji, jaką oblicza się na podstawie **masy ciała określonej w kilogramach do wzrostu wyrażonego w metrach podniesionych do kwadratu.** Jakie wskaźniki uznawane są za graniczne wartości nadwagi oraz otyłości?

Przyjęte normy:

- nadwaga, gdy BMI u osoby, która ukończyła 15 lat jest równy bądź większy niż 25, ale niższy niż 30,
- otyłość, gdy BMI osiągnie co najmniej wartość 30.



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

Poniżej mamy link do kalkulatora BMI dla dzieci, możecie sami obliczyć swój wskaźnik

<http://oblicz-bmi.pl/bmi-dzieci-mlodziezy.html>

Rodzaje otyłości

W obrębie zjawiska, jakim jest otyłość wyróżnić można kilka jej rodzajów. Są to:

- otyłość umiarkowana, gdy BMI znajduje się w przedziale 30–35,
- otyłość znacząca, gdy BMI znajduje się w przedziale 35–40,
- otyłość stanowiąca poważne ryzyko, gdy BMI przekracza wartość 40.

Otyłość jest też różnicowana w zależności od przyczyny, która ją wywołuje. W tym przypadku wyróżnia się:

- otyłość pierwotną (zwana prostą lub samoistną), której przyczyną są najczęściej czynniki środowiskowe, w tym spożywanie pokarmów o wysokiej kaloryczności, zbyt mała liczba posiłków, zbyt mała aktywność fizyczna,
- otyłość wtórną (objawową), związaną z zaburzeniami gruczołów wydzielania wewnętrznego, często rozwijająca się jako efekt innych chorób.

Przyczyny otyłości

Wskazuje się, że podstawową przyczyną otyłości jest nie zrównoważony bilans między energią przyjmowaną wraz z pożywieniem a jej zużyciem, czyli np. **spożywanie nadmiernej ilości posiłków przy jednoczesnym zbyt niskim poziomie aktywności fizycznej**. Jednakże nie zawsze przyczyny tkwią po stronie nieprawidłowej diety i nieodpowiedniego stylu życia.

U części osób jako przyczynę otyłości wskazuje się **czynniki genetyczne**, określane jako skłonność czy tendencję do tycia. Problemy z utrzymaniem prawidłowej masy ciała mogą być również spowodowane innymi procesami chorobowymi, jakie toczą się w organizmie, również stresem.

Przyczyny otyłości u dzieci

W przypadku małych dzieci przyczyny otyłości mogą być też efektem niedożywienia, do jakiego doszło jeszcze w czasie ciąży. Niedożywienie płodu jest rekompensowane po urodzeniu przez lepszą przyswajalność pokarmu oraz wzmożone łaknienie, co sprzyja odkładaniu się tkanki tłuszczowej. Stałe przekarmianie dziecka zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia otyłości.

Często wskazuje się na następujące przyczyny otyłości:

- **wolna przemiana materii** – jeżeli energia dostarczana wraz z pożywieniem nie zostanie spożytkowana, wówczas jest magazynowana w postaci tkanki tłuszczowej i w ten sposób przyczynia się do otyłości,
- **predyspozycje genetyczne** – u niektórych osób geny mają wpływ na szybsze przetworzenie energii i magazynowanie jej w tkance tłuszczowej,
- **wpływ czynników związanych z życiem płodowym** (związany np. z nieodpowiednią dietą matki),
- **preferencyjne przemiany metaboliczne węglowodanów** – u niektórych osób organizm sprawniej metabolizuje węglowodany niż tłuszcze, co zwiększa skłonność do tycia,
- **brak uczucia sytości**, u podstaw którego leżą m.in. zaburzenia regulacji neurohormonalnej,
- **ograniczenie tzw. termogenezy poposiłkowej**, która oznacza wzrost w wytwarzaniu ciepła przez organizm po spożyciu pokarmu, na skutek zwiększenia zużycia energii, jaka jest potrzebna w procesie trawienia,
- **zaburzenia dotyczące czynności gruczołów wydzielania wewnętrznego**,

- **nadmierne wydzielanie białek odpowiedzialnych za syntezę triglicerydów**
- **nieodpowiednia dieta oraz nieregularne przyjmowanie posiłków,**



- **zbyt mała aktywność fizyczna.**

Otyłość wieku młodzieńczego staje się ogromnym problemem zdrowotnym, gdyż oznacza narastanie ryzyka otyłości w wieku dojrzałym.

Za najczęstszą przyczynę nadwagi u dzieci uważa się spożywanie słodczy, chipsów, dań fast food, czekolady, napojów słodzonych, ciasta, orzeszków ziemnych i ciasteczek.



Jako przyczynę niezdrowego sposobu odżywiania się uważa się ogólnie biorąc brak czasu, który sprawia, że obecnie gotuje się coraz mniej w domu, a zamiast tego wykorzystuje się półprodukty czy serwuje się tzw. gotowe dania które nie pozbawione są konserwantów i niezdrowych dodatków.

Wśród gotowych produktów można zaobserwować niepokojący trend wzrostu wielkości porcji, co oznacza, że każda osoba, która sięga po gotowe produkty, często mimowolnie je i pije więcej niż chce lub potrzebuje.

Lekarze nie mają wątpliwości, że jedną z głównych przyczyn bicia negatywnych rekordów na wadze i wynikającego z tego złego stanu zdrowia u wielu dzieci jest to, że: dzieci za dużo siedzą, a za mało się poruszają. Siedzenie przed komputerem lub telewizorem i jednocześnie chrupanie słodkości bądź chipsów oraz pochłanianie reklamowanych artykułów spożywczych dla dzieci zostały uznane za sprawców nadwagi i otyłości.