

## Zasady zapobiegania otyłości



**Otyłość** jest stanem patologicznym charakteryzującym się nadmiernym przyrostem tkanki tłuszczowej. Jej podstawową przyczyną jest zbyt duża podaż kaloryczna w stosunku do zapotrzebowania energetycznego organizmu. **Otyłość jest chorobą**, która nieuchronnie prowadzi do zaburzeń w funkcjonowaniu organizmu, w tym do zwiększonego ryzyka rozwoju poważnych chorób.

Bardzo ważną rolę w diagnozowaniu otyłości odgrywa określenie poziomu tkanki tłuszczowej w organizmie. W tym celu stosuje się różne metody, z których największą popularnością cieszy się **wskaźnik BMI (Body Mass Index)**. Można go obliczyć dzieląc masę ciała (kg) przez wysokość poniesioną do kwadratu.

**WZÓR BMI**

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

 < 18,5 niedowaga

 19-24,9 prawidłowa

 25-29,9 nadwaga

30-34,9 otyłość I st

 35-39,9 otyłość II st

>40 otyłość III st

  
Dietetycy.org.pl

### Przykład

Waga- 55 kg

Wzrost- 170 cm

$1,7 * 1,7 = 2,89$

$55 / 2,89 = 19,03$  –  
waga prawidłowa

### Najpowszechniejsze konsekwencje zdrowotne otyłości to:

- Nadciśnienie tętnicze.
- Choroba niedokrwienna serca.
- Zaburzenia lipidowe.

- Bezdech senny.
- Astma.
- Udar mózgu.
- Cukrzyca typu II.
- Stan przedcukrzycowy.
- Zaburzenia płodności.
- Przedwczesne dojrzewanie płciowe.
- Choroby zwyrodnieniowe stawów.
- Niska samoocena.
- Depresja.
- Obniżone wyniki w nauce.

## Jak zapobiegać otyłości?

### 1. Bądź aktywny

Po pierwsze, jednym ze sposobów na zapobieganie otyłości

**jest unikanie siedzącego trybu życia.** W końcu jest to bezpośrednio powiązane z przyrostem masy ciała. Brak ruchu powoduje nagromadzenie kalorii, a w konsekwencji otyłość. **Twoje ciało musi mieć możliwość zużycia składników odżywczych, które otrzymuje z pokarmem. Najlepszym sposobem na to jest właśnie aktywność fizyczna.**

- Chodzenie piechotą do szkoły wspomaga przeciwdziałanie nadwagi.
- Możesz też przemieszczać się po mieście za pomocą roweru. Jest to również bardzo dobre dla środowiska.
- Także poranne ćwiczenia, takie jak spacer, przejażdżki rowerowe i pływanie, pomagają zredukować tkankę tłuszczową i przeciwdziałają przybieraniu na wadze.

### 2. Kontrola medyczna

**Wskaźnik masy ciała (BMI) jest używany do ilościowego określenia masy ciała człowieka.** Po otrzymaniu BMI, analizuje się takie czynniki, jak wiek i płeć.

**Zalecamy coroczne kontrole u lekarza.** Ten wskaźnik jest pomocny w określeniu Twojej kondycji i stanu Twojego zdrowia.



### 3. Zaczynij zdrowo się odżywiać

Zarówno Twoja dieta, jak i aktywność fizyczna stanowią część zdrowego stylu życia. Przestrzeganie wytycznych i zaleceń gwarantuje dobre samopoczucie fizyczne, psychiczne i fizjologiczne. **Dietetycy polecają ćwiczenia połączone ze zrównoważoną dietą.** Dzieje się tak, ponieważ zdrowa dieta przyczynia się do sprawności fizycznej i oba te aspekty pomagają przeciwdziałać otyłości.

**Spożywanie diety bogatej w białka, witaminy i składniki odżywcze pomaga Ci rozwijać beztłuszczową masę (mięśnie) i przeciwdziała odkładaniu się złogów tłuszczowych w organizmie.**



Powinieneś również unikać przetworzonej żywności i jedzenia produktów bogatych w tłuszcze lub substancje sztuczne. Mogą one znacznie pogorszyć stan Twojego zdrowia.

### JEDZ ŚNIADANIE!!!

Wykazano, że dzieci i młodzież spożywające śniadania są mniej narażone na ryzyko wystąpienia nadwagi i otyłości, a także mają niższe BMI w porównaniu z rówieśnikami, którzy śniadań nie jedzą. Stwierdzono, że dzieci opuszczające śniadania częściej wybierają bogato-tłuszczowe przekąski.



### Zadanie:

Przygotuj zdrowy i zbilansowany posiłek

np. sałatka, kolorowe kanapki, owsianka z owocami itp.

A może poczęstujesz zdrowym posiłkiem swoją rodzinę??