



Czy wiesz, że otyłość...

... JEST CHOROBA, KTÓRA ZWIĘKSZA RYZYKO M.IN. MIAŻDŻYCY NACZYŃ KRWIONOŚNYCH, CHORÓB UKŁADU KRAŻENIA, CU-KRZYCY TYPU 2 I NOWOTWORÓW, W TYM GRUCZOLAKORAKA PRZEŁYKU, RAKA NERKI, JELITA GRUBEGO I ODBYTNICY, TRZUSTKI, PĘCHERZYKA ŻÓLCIOWEGO ORAZ BŁONY ŚLUZOWEJ MACICY I PIERSI U KOBIET PO MENOPAUZIE? ŚWIATOWA ORGANIZACJA ZDROWIA SZACUJE, ŻE OKOŁO 7-41% NOWOTWORÓW JEST SPOWODOWANA NADWAGĄ I OTYŁOŚCIĄ.

Otyłość jest często wynikiem dodatniego bilansu energetycznego, do którego dochodzi, gdy spożycie energii przekracza wydatki energetyczne organizmu. Nie chodzi więc tylko o ilość i jakość spożywanej żywności, ale przede wszystkim o to, czy upra-

wiamy regularną aktywność fizyczną. Gdy za mało się ruszamy, tempo metabolizmu spada i nawet stosunkowo nieduża ilość pożywienia może przekraczać nasze zapotrzebowanie na kalorie. Dochodzi wtedy do odkładania tłuszczu w organizmie.

JAK SPRAWDZIĆ, CZY MOJA MASA CIAŁA JEST PRAWIDŁOWA?

Najprostszym wskaźnikiem służącym do sprawdzenia, czy dana osoba ma prawidłową, czy nadmierną masę ciała jest BMI (ang. *body mass index*). Wskaźnik BMI oblicza się dzieląc masę ciała (w kilogramach) przez wzrost (w metrach) podniesiony do kwadratu. W zależności od wartości wskaźnika BMI określa się 4 przedziały masy ciała: niedowagę, gdy BMI jest niższe od 18,5 kg/m², prawidłową masę ciała, gdy BMI mieści się w przedziale 18,5-24,9 kg/m², nadwagę, gdy BMI mieści się między 25,0 a 29,9 kg/m² oraz otyłość, gdy BMI jest większe lub równe 30,0 kg/m². Na przykład BMI osoby o wzroście 173 cm i wążającej 70 kg wynosi: $BMI = 70 / (1,73 \times 1,73) = 70 / 2,993 = 23,4 \text{ kg/m}^2$ (wynik – prawidłowa masa ciała).

PAMIĘTAJ!

UTRZYMUJ PRAWIDŁOWĄ
MASĘ CIAŁA PRZEZ CAŁE ŻYCIE.

MOŻESZ ŁATWO TEGO DOKONAĆ,
STOSUJĄC SIĘ DO KILKU PROSTYCH ZASAD:

1. WYBIERAJ PRODUKTY O NISKIEJ
GĘSTOŚCI ENERGETYCZNEJ;

2. UNIKAJ NADMIARU CUKRU I TŁUSZCZU, W TYM
WYSTRZEGAJ SIĘ PRODUKTÓW TYPU FAST FOOD;

3. UPRAWIAJ CODZIENNIE AKTYWNOŚĆ
FIZYCZNĄ PRZEZ CO NAJMNIEJ 30 MINUT.

WYSTARCZY, ŻE PÓJDZIESZ NA
SPACER.

JAKIE BMI JEST NAJZDROWSZE?

Gdy wartość BMI mieści się między 18,5 a 24,9 kg/m². Wyniki badań naukowych dowodzą, że najniższe ryzyko umieralności ogółem, występuje u osób z BMI pomiędzy 22,5-25,0 kg/m².

Jeśli jednak masz nadwagę lub otyłość, to powinieneś jak najszybciej podjąć działania, aby powrócić do prawidłowej masy ciała. Naukowcy wykazali bowiem, że im dłuższy jest okres bycia otyłym, tym większe komplikacje zdrowotne i wyższe ryzyko umieralności. Redukcja masy ciała może być efektywną strategią w zapobieganiu różnym chorobom, w tym nowotworowym. Więc jeśli masz nadwagę lub otyłość, już dziś zadbaj o swoje zdrowie i prawidłową masę ciała!

JABŁKO CZY GRUSZKA?

W tym przypadku nie mówimy o owocach, ale o otyłości. W zależności od rozmieszczenia tłuszczu w organizmie rozróżniamy 2 typy otyłości – otyłość brzuszną (typu „jabłko”) oraz otyłość udowo-pośladkową (typu „gruszka”). Tłuszcz zmagazynowany w okolicy talii jest szczególnie niebezpieczny, gdyż podwyższa poziom niektórych hormonów, które mogą przyspieszyć proces nowotworowy, oraz zwiększa ryzyko zaburzeń metabolicznych prowadzących do cukrzycy, nadciśnienia tętniczego, choroby wieńcowej i innych chorób układu krążenia.

Łatwym sposobem sprawdzenia, czy mamy otyłość brzuszną jest zmierzenie obwodu talii, najlepiej zwykłym centymetrem krawieckim. Otyłość brzuszna występuje, gdy obwód talii u kobiet jest większy lub równy 80 cm, a u mężczyzn większy lub równy 94 cm. Wynik poniżej 80 cm u kobiet i 94 cm u mężczyzn wskazuje na prawidłowy obwód talii.

WYSOKA GĘSTOŚĆ ENERGETYCZNA

PRODUKTY O WYSOKIEJ GĘSTOŚCI

ENERGETYCZNEJ zawierają powyżej 225 kcal na 100 g produktu.

Zawierają dużo tłuszczu i/lub cukru, natomiast mało błonnika i wody. Przykłady produktów: czekolada, ciastka, hamburgery, frytki

1 baton Snickers (ok. 60 g)
= 260 kcal

PRODUKTY O ŚREDNIEJ GĘSTOŚCI

ENERGETYCZNEJ zawierają 100-225 kcal na 100 g produktu.

Np. pieczywo, chude mięso, drób, ryby.

1 kromka pełnoziarnistego
pieczywa (ok. 60 g) = 114 kcal

PRODUKTY O NISKIEJ GĘSTOŚCI

ENERGETYCZNEJ zawierają poniżej 100 kcal na 100 g produktu.

Np. warzywa i owoce

1 średnia marchewka (ok. 60g)
= 16 kcal

NISKA GĘSTOŚĆ ENERGETYCZNA

GĘSTOŚĆ ENERGETYCZNA PRODUKTÓW

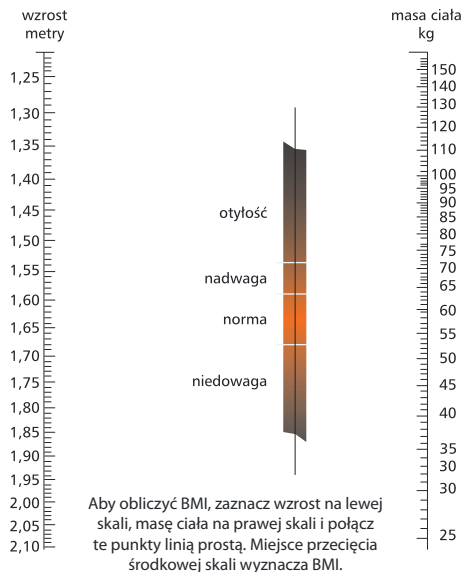
Szczególną rolę w powstawaniu otyłości przypisuje się spożywaniu produktów o wysokiej gęstości energetycznej. Są to produkty zawierające dużą ilość kalorii w małej masie. Dlatego zożywanie tych produktów w nadmiarze powoduje zbyt dużą podaż energii prowadząc do otyłości. Problem polega na tym, że większość osób przekłada masę produktu na jego kaloryczność i nie zdaje sobie sprawy z tego, że np. jeden mały batonik może zawierać w sobie tyle energii, co pół obiadu! Zasada jest prosta. Na gęstość energetyczną pożywienia mają wpływ tłuszcz i cukier, dlatego należy wybierać produkty o niskiej zawartości tych składników, a o dużej zawartości błonnika pokarmowego i wody.

MÓJ DZIENNICZEK KONTROLI MASY CIAŁA

Wpisz poniżej wyniki z pomiarów i zaznacz, czy masz prawidłową masę ciała

| DATA | MASA CIAŁA (KG) | WZROST (M) | WYNIK (KG/M ²) | NIEDOWAGA | PRAWIDŁOWA MASA CIAŁA | NADWAGA | OTYŁOŚĆ |
|------|-----------------|------------|----------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Możesz też posłużyć się diagramem obok.



MÓJ DZIENNICZEK KONTROLI OBWODU TALII

Wpisz poniżej wyniki z pomiarów i zaznacz, czy masz prawidłowy obwód talii

| DATA | OBWÓD TALII (CM) | WYNIK W NORMIE | ZA DUŻY OBWÓD |
|------|------------------|--------------------------|--------------------------|
| | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |