

# Otyłość - choroba wagi ciężkiej

Nadwagę ma już trzech na pięciu dorosłych Polaków. Co czwarty jest otyły. Narodowy Fundusz Zdrowia szacuje, że za 6 lat tych ostatnich będzie aż 30%. Przypominamy o grubych konsekwencjach tej cywilizacyjnej choroby i podpowiadamy, jak jej uniknąć.

Marek ma trzydzieści pięć lat. Nieznajomi dają mu od 5 do 8 lat więcej. Jest ojcem małego Piotrusia. Obaj lubią football. Choć dla chłopca kilka minut gry w piłkę to dopiero początek zabawy, dla jego ojca ten mecz mógłby się już skończyć.

Ociężały, zdyszany, pot strumieniami spływa mu po czole. Wygląda jakby właśnie wyszedł spod prysznica. Tymczasem zwyczajnie nie ma sił na dalszą rozgrywkę. Mimo że stoi na bramce, czuje się jakby przebiegł maraton. Jego problemy z kondycją biorą się z otyłości.

Myślisz, że Marek zobaczy, jak jego synek strzela gole w swojej drużynie? Jak wznosi puchar i zdobywa medale? Jeśli nie zrobi nic, ma na to niewielkie szanse.

## Otyłość = masa problemów ze zdrowiem

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.

**POLECAMY** [Raport NFZ „Cukier, otyłość – konsekwencje”](#)

Otyłość to nie tylko dyskomfort z powodu nadmiaru kilogramów. To przyczyna wielu bardzo poważnych chorób, na czele z cukrzycą.

*Czy wiesz, że...*

*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.

**POLECAMY** [Raport NFZ „Nadciśnienie tętnicze”](#)

Przez otyłość nie tylko chorujemy, lecz także umieramy. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) rocznie z powodu chorób związanych z nadwagą i otyłością umiera ponad 2,5 mln osób na świecie.

## Otyłość - mamy ją od dziecka

W innych badaniach WHO podaje, że problem otyłości i nadwagi dotyczy już 10 proc. dzieci i młodzieży na świecie<sup>1</sup>. Co więcej, dzieci w Polsce tyją najszybciej w Europie. Ponad 18% jedenasto- i dwunastolatków ma nadwagę, a przeszło 3% jest otyłych.

**POLECAMY** [Słodki problem](#)

Jeszcze gorzej wyglądają dane, na które powołuje się NFZ w swoim [raporcie o szkodliwości cukru](#). Nadmiar zbędnych kilogramów ma 31% chłopców i 20% dziewczynek. Z otyłością zmagają się już 13% chłopców i 5% dziewczynek<sup>2</sup>.

*Czy wiesz, że...*

*Otyłe dzieci częściej niż ich szczupli rówieśnicy doświadczają problemów psychologicznych lub zaburzeń psychicznych.*

Ryzyko wzrasta wraz z wiekiem. Są to problemy związane z niską samooceną, jak również zaburzenia zachowania. Osoby z nadwagą są narażone na brak akceptacji i odrzucenie.

## W Europejskim Dniu Walki z Otyłością policz się ze złymi nawykami

Powody otyłości nie zmieniają się od lat. Niewłaściwa dieta, nieregularne posiłki i brak ruchu to najczęściej wymieniane. Jedzenie kalorycznych przekąsek, choćby chipsów, fast foodów i picie wysokosłodzonych napojów nie sprzyja utrzymaniu właściwej wagi i smukłej sylwetki.

Zapychanie się słodyczami traktujemy jak lekarstwo na stres. Częściej wybieramy komputer lub telewizor niż spacerować na świeżym powietrzu. Zamiast spalać kalorie odkładamy je, a te szybko zmieniają się w okrągłe liczby na wadze.

*Czy wiesz, że...*

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

Spot kampanii społecznej [Ministerstwa Zdrowia](#) - „Nie serwuj sobie choroby!”

## Zafunduj sobie długie życie

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.

Dlatego od teraz czekoladowy batonik i puszkę słodkiego, gazowanego napoju zastąp jabłkiem i szklanką wody mineralnej. Zamiast windy wybierz schody, zamiast samochodu wsiądź na rower, zamiast tłustej pizzy spróbuj soczystej sałaty.

Pyszny i zbilansowany posiłek przyrządzisz korzystając z **bezpłatnych diet od NFZ**.

*Czy wiesz, że...*

*Już blisko 158 tys. osób regularnie przygotowuje swoje codzienne posiłki na bazie diet Narodowego Funduszu Zdrowia.*

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

Codzienną porcję wysiłku fizycznego zapewnią Ci **darmowe ćwiczenia od NFZ**. Wykonasz je samodzielnie, nawet kiedy pogoda za oknem nie zachęca do wychodzenia na zewnątrz.

[Odwiedź kanał Akademii NFZ na YouTube i przełącz się na aktywność](#)

[Bezpłatne porady dietetyka - wejdź i zapisz się już dziś: \[www.poradnia.ncez.pl\]\(http://www.poradnia.ncez.pl\)](#)

---

<sup>1</sup> Dane za Główny Inspektorat Sanitarny

<sup>2</sup> Dane za NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC)