

Profilaktyka i promocja zdrowia. ZDROWA NIEDZIELA (95)

Dlaczego otyłość jest coraz większym wyzwaniem zdrowotnym? Eksperci mówią wprost - otyłość jest pandemią naszych czasów. Szacuje się, że w 2035 r. na świecie będzie 4 mld osób z nadwagą lub chorobą otyłościową. W Polsce nadwagę ma już trzech na pięciu dorosłych Polaków, a co czwarty jest otyły. Dziś tej tematyce poświęcamy nasz niedzielny cykl promocji zdrowia.

Otyłość - choroba wagi ciężkiej

Specjaliści z Narodowego Funduszu Zdrowia przygotowali raport, który szczegółowo opisuje konsekwencje i koszty leczenia otyłości z perspektywy NFZ.

Z prognoz dla Polski wynika, że w 2035 r. ponad 35% dorosłych mężczyzn i ponad 25% dorosłych kobiet będzie chorych na otyłość. Otyłość stanowi jedno z głównych wyzwań zdrowia publicznego zarówno w Polsce, jak i na świecie.

— Lektura raportu NFZ skłania do refleksji, jak dużym kosztem systemowym jest zbyt późne leczenie otyłości lub całkowity brak leczenia tej choroby — skupiamy się na leczeniu powikłań, zarówno metabolicznych, jak i układu ruchu, a to generuje gigantyczne koszty dla systemu ochrony zdrowia – podkreśla prof. dr hab. n. med. Agnieszka Mastalerz-Migas, konsultant krajowy w dziedzinie medycyny rodzinnej.

Szacuje się, że refundacja leczenia konsekwencji choroby otyłościowej w 2023 roku, m.in. cukrzycy typu 2, chorób woreczka żółciowego, bezdechu sennego, zwyrodnienia kolan czy stłuszczenia wątroby kosztowały NFZ ponad 3,8 mld złotych.

Czym jest otyłość?

Otyłość to choroba przewlekła, która oznacza nadmierne nagromadzenie tkanki tłuszczowej w organizmie. Jest konsekwencją dodatniego bilansu energetycznego (więcej energii jest dostarczanej niż spalanej przez organizm).

Otyłość: sama nie ustępuje ma tendencje do nawrotów nieleczona postępuje i wiąże się z wieloma niebezpiecznymi powikłaniami.

Jakie są przyczyny otyłości?

Otyłość to choroba, na którą wpływa wiele różnych czynników. Choć styl życia, taki jak dieta i aktywność fizyczna, może mieć duże znaczenie, istnieją również przyczyny niezależne od nas, które mogą prowadzić do nadwagi. Otyłość może występować z wielu powodów, a jej powstanie można przypisać czterem głównym grupom czynników:

- środowiskowe, m.in.: niewłaściwe nawyki żywieniowe, niska aktywność fizyczna, spożywanie zbyt obfitych posiłków, przewlekły stres;
- psychologiczne, m.in.: niska samoocena, zastępowanie potrzeb emocjonalnych jedzeniem, występowanie zespołu jedzenia kompulsywnego, napadowego, depresja, niewystarczająca ilość snu;
- hormonalne, m.in.: zespół Cushinga, nieleczona niedoczynność tarczycy, niedoczynność przysadki, niedobór hormonu wzrostu, nadmiar androgenów u kobiet
- genetyczne: występowanie genu FTO.

Otyłość - zrozumienie zamiast stygmatyzacji

– Postrzegając daną osobę chorującą na otyłość patrzymy się na nią przez perspektywę jej wyglądu. W ogóle nie wnikamy w mechanizmy które prowadzą do tej choroby. Na które często osoby chorujące na otyłość nie mają wpływu, jak np. zaburzenia hormonalne – podkreśla prof. dr hab. n. med. Mariusz Wyleźoń, chirurg, bariatra.

Jak rozpoznaje się otyłość?

Otyłość to choroba, którą diagnozuje lekarz, na bazie wywiadu i wyników badań. Kluczowym do oceny otyłości jest również wskaźnik masy ciała (BMI - Body Mass Index). Mierzy on stosunek masy ciała do wzrostu, pozwalając określić, czy jest on w normie. U osób dorosłych wyniki przekraczające 24,9 BMI wskazują, że należy zmienić nawyki żywieniowe oraz wprowadzić codzienną aktywność fizyczną. Dlatego warto kontrolować swoje BMI samodzielnie, najlepiej raz w miesiącu.

WAŻNE!

BMI jest wskaźnikiem orientacyjnym. Do jego obliczenia używa się tylko masy, nie uwzględniając składu ciała. Dlatego osoby charakteryzujące się dużą ilością masy mięśniowej (np. aktywne fizycznie) mogą uzyskać wynik zawyżony, podczas gdy ich wszystkie parametry składu ciała są w normie.

Dla osób powyżej 65 roku życia, prawidłowe BMI jest nieco wyższe i zostało ustalone w zakresie od 23 do 29,9 kg/m². U tych osób od wartości poniżej 23 możemy mówić o niedowadze.

Jakie są skutki nieleczonej otyłości?

Otyłość to choroba, której nie można ignorować. Ma wpływ na nasze zdrowie i może prowadzić do wielu innych schorzeń. Osoby z nadwagą często doświadczają również trudności w relacjach towarzyskich oraz mogą czuć się odrzucone z powodu swojej wagi. Dodatkowo, mogą zmagać się z problemami psychicznymi, takimi jak depresja czy lęki, co wpływa na ich samoocenę.

Leczenie otyłości to proces, który wymaga czasu i zaangażowania, ponieważ sama nie ustąpi. Co ważne, otyłość zwiększa ryzyko wielu poważnych chorób i może prowadzić nawet do przedwczesnej śmierci.

Badania naukowe dowodzą, że otyłość zwiększa ryzyko wystąpienia ponad 200 różnych chorób m.in.:

- cukrzycy typu 2
- nadciśnienia tętniczego krwi
- zaburzeń gospodarki lipidowej
- chorób układu sercowo-naczyniowego np. miażdżyca, udar mózgu, niewydolność serca
- przewlekłej choroby nerek
- choroby pęcherzyka żółciowego
- ostrego zapalenia trzustki
- zespołu bezdechu sennego
- chorób stawów, kości
- zespołu policystycznych jajników (PCOS)
- niepłodności niektórych nowotworów np. raka jelita grubego, piersi czy macicy.

Już dziś wejdź na stronę diety.nfz.gov.pl: pobierz plany żywieniowe oparte na diecie DASH przeczytaj porady na temat zdrowego żywienia obejrzyj filmy z poradami żywieniowymi rozwiąż quizy o zdrowych nawykach zobacz e-booki z przepisami. Korzystanie z portalu Diety NFZ jest bezpłatne. Załóż konto, jedz zdrowo i żyj zdrowo!

Inf.nfz