Otyłość - zmora naszej cywilizacji

Otyłość jest chorobą przewlekłą charakteryzującą się nadmierna zawartością tkanki tłuszczowej, będąca czynnikiem ryzyka rozwoju innych schorzeń niebezpiecznych dla zdrowia.

Coraz więcej osób choruje na tą chorobę, zwłaszcza w krajach rozwiniętych, gdzie je się dużo niezdrowego i **przetworzonego** jedzenia oraz znaczące ilości słodyczy, które tak uwielbiamy.

Historia otyłości

Nadwaga i otyłość towarzyszą człowiekowi od zarania dziejów. Dowody dostarczają wykopaliska z różnych stron świata m.in. bliskiego wschodu, czy Ameryki południowej. Najsłynniejszą rzeźbą pochodzącą z okresu paleolitu jest tzw. **Wenus z Willendorfu** przedstawiająca wyobrażenie otyłej lub ciężarnej postaci kobiety prawdopodobnie był to ówczesny wzór pożądania. W społeczeństwach przedindustrialnych często podkreślany jest związek dostępności do źródeł pożywienia a rangą społeczną. Zaokrąglona sylwetka świadczyła o zamożności, o wysokiej pozycji społecznej, płodności, była kanonem piękna do którego dążono. Etnograficzne badania społeczeństw tradycyjnych (przed industrialnych) dowiodły, że 4/5 badanych kultur uznaje pulchne kobiety za kanon piękna, 90% z pośród nich szczególnym uznaniem darzy uwydatnienie bioder i nóg u kobiet.

Współcześnie niepokojące są informacje o nadwadze pojawiającej się u dzieci, co wiąże się ze zwiększoną zachorowalnością na otyłość i inne choroby. Otyłość musi być leczona poprzez współpracę z dietetykiem. Trzymanie odpowiedniej diety i regularne ćwiczenia pomogą zwalczyć tą chorobę.

Wyróżniamy dwa główne typy rozmieszczenia podściółki tłuszczowej:

- **otyłość brzuszna** polegający na centralnym odkładaniu tłuszczu, wiążącego się niekorzystnym profilem lipidowym i stężeniem cholesterolu w krwi, wysokim ciśnieniem tętniczym, miażdżycą, większą masą lewej komory, a w konsekwencji rozwoju zespołu metabolicznego, który może rozwinąć się nawet u dzieci.

- **otyłość pośladkowo-udowa** ten typ częściej spotykany jest u kobiet

W celu diagnozy otyłości określa się zawartość tkanki tłuszczowej w ciele. Metody

oceny masy ciała i zawartość tkanki tłuszczowej :

-pomiar masy ciała (wagi ciała) i obliczenie wskaźnika masy ciała (BMI)

-pomiar grubości fałdu skórnego

BMI dobrze ocenia masę ciała, gdyż dobrze koreluje z zawartością tkanki tłuszczowej w organizmie i jest raczej niezależny od wzrostu.

Wzór: BMI=Masa/(wzrost)^2

Wyniki:

BMI niedowaga

$18,5 \leq BMI \leq 24,9$ waga prawidłowa

$25 \leq BMI \leq 29,9$ nadwaga

$BMI > 30$ otyłość

Choroby związane z otyłością

- układ hormonalny i rozrodczy np. insulinooporność, przedwczesne dojrzewanie, niedobór hormonu wzrostu, zaburzenia miesiączkowania

- otyłość w ciąży może prowadzić do zamierania zarodków

- układ sercowo-naczyniowy: dyslipidemia (podwyższony poziom cholesterolu), nadciśnienie tętnicze, przerost lewej komory serca, wczesne zmiany miażdżycowe naczyń

- układ oddechowy: zespół bezdechu sennego, astma oskrzelowa, nietolerancja wysiłku fizycznego u osób dorosłych

- układ pokarmowy: choroba stłuszczeniowa wątroby, kamica pęcherzyka żółciowego

- zwiększone ryzyko nowotworowe: u kobiet: raka trzonu i szyjki macicy, jajnika, pęcherzyka żółciowego, nowotworów piersi ;u mężczyzn: raka jelita grubego, raka prostaty, guz rzekomy mózgu

- układ odpornościowy: podwyższony wskaźnik stanu zapalnego

- układ wydalniczy: stwardnienie kłębuszków nerkowychn i wiele innych

Rozwój otyłości uwarunkowany jest współdziałaniem czynników genetycznych i środowiskowych.

Czynniki warunkujące otyłość: -brak lub niewystarczająca aktywność fizyczna -nieodpowiednia dieta -nietolerancja pokarmowa

-przewlekły stres

-czynniki psychologiczne

-Czynniki farmakologiczne(leki które przyjmujemy)

-Pozagenetyczne czynniki biologiczne

13 Najważniejszych zaleceń dietetycznych w otyłości *1) Spożywaj niewielkie objętościowo i mało kaloryczne posiłki o regularnych porach (4-5 posiłków, co 3-4 godziny).*

2)
O
granicz jedzenie wieczorne i nocne – większą część posiłków spożyj w pierwszej połowie dnia.

3)
Śniadanie spożywaj maksymalnie godzinę po wstaniu. Nie pomijaj pierwszego posiłku. Kolację zjedz 3-4 godziny przed snem.

4)
Unikaj przejadania się i podjadania między wyznaczonymi porami posiłków.

5)
Posiłki spożywaj w spokojnej atmosferze pozwalającej na dokładne przeżuwanie kęsów – odczucie sytości pojawia się dopiero po pewnym czasie od zakończenia jedzenia.

6)
Unikaj nadmiernego spożywania tłuszczu i cukru w postaci tłustych mięs, pełnotłustych produktów mlecznych i słodyczy.

7)
Komponuj posiłki tak, aby około połowę talerza podczas śniadania, obiadu i kolacji zajmowały warzywa.

8)
Wybieraj chude mięsa i wędliny.

9)
Minimum 2 razy w tygodniu mięso zastąp rybami, a minimum raz w tygodniu nasionami roślin strączkowych.

10)
Tłuszcze spożywaj w postaci surowej, jako np. dodatek do surówek. Unikaj smażenia z dodatkiem tłuszczu. Dobrym źródłem tłuszczu są oleje roślinne, orzechy, nasiona, pestki, awokado.

11)

Wypijaj minimum 1,5 litra płynów dziennie.

12)
Pamiętaj o codziennej aktywności fizycznej. Regularny wysiłek fizyczny powinien obejmować codzienne czynności podczas domowych zajęć (np. sprzątanie, wynoszenie śmieci, ograniczenie czasu oglądania telewizji), przemieszczanie się (np. wchodzenie po schodach zamiast korzystania z windy, przejście trasy jednego przystanku autobusowego wysiadając wcześniej lub jadąc dalej, chodzenie lub rower zamiast jazdy samochodem), a także ćwiczenia planowane o umiarkowanej intensywności. Te ostatnie powinny trwać co najmniej 30 minut możliwie codziennie.

13)
Pamiętaj, że spadek masy ciała powinien być stopniowy i łagodny. Zbyt szybka utrata masy ciała może prowadzić do pogorszenia samopoczucia i utraty motywacji, a tym samym ponownego przytycia. Sposób żywienia w czasie odchudzania powinien być różnorodny a dieta dostarczać wszystkich składników odżywczych w odpowiednich ilościach

Sałatka z granatem

SKŁADNIKI 1 granat garść sałaty 250 g pomidorków koktajlowych 100 g sera feta 1 młoda cebula

1/2 papryczki chili (lub do smaku) kilka gałązek tymianku (opcjonalnie) winegret: sól, pieprz, 4 łyżki oliwy extra, 1 łyżka syropu klonowego lub miodu, 2 łyżki soku z cytryny

PRZYGOTOWANIE Wyłuskać ziarenka granatu. Sałatę poszarpać, ułożyć na półmiskach. Pomidorki przekroić na połówki, położyć na sałacie. Posypać pokruszoną fetą, posiekaną

cebulką oraz drobno posiekaną chili. Wszystko doprawić solą i świeżo zmielonym pieprzem. Posypać granatem. Wymieszać składniki winegretu i polać po sałatce, posypać listkami tymianku. Smacznego!

Przygotowła studentka I roku dietetyki - Aneta Gardocka

Bibliografia :https://ncez.pl/zdrowe-odchudzanie/praktyczne-porady/jaka-dieta-w-otylosci--zalecenia-i-jadlospis-do-
pobrania
https://www.google.com/url?sa=i&url=http%3A%2F%2Fpis.lodz.pl%2Frawa%2Findex.php%2F2018%2F02%2F28%2F1-marca-swiatowy-dzienotylosci%2F&psig=AOvVaw3euL8X2K9fPKM9JWwD86ja&ust=1583180414770000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCJC6jvOM-ucCFQAAAAAdAAAAABAD