

24 października Światowy Dzień Walki z Otyłością

W roku 2025 co czwarta osoba na świecie (2,7 mld ludzi) może cierpieć z powodu nadwagi lub otyłości. Zdaniem ekspertów główne przyczyny to brak aktywności fizycznej i zła dieta. 24 października obchodzony jest Światowy Dzień Walki z Otyłością. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) uznała...

W roku 2025 co czwarta osoba na świecie (2,7 mld ludzi) może cierpieć z powodu nadwagi lub otyłości. Zdaniem ekspertów główne przyczyny to brak aktywności fizycznej i zła dieta. 24 października obchodzony jest Światowy Dzień Walki z Otyłością.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) uznała otyłość za najgroźniejszą chorobę przewlekłą. Nieleczona prowadzi do rozwoju chorób układu krążenia, cukrzycy typu 2, zespołu metabolicznego, zaburzeń hormonalnych, zwiększa również ryzyko zachorowań na niektóre nowotwory. Według danych GUS **w Polsce z problemem nadmiernej masy ciała zmaga się 62 proc. mężczyzn i 46 proc. kobiet, zaś co piąty Polak jest otyły.** Jedną z chorób będących konsekwencją otyłości jest nadciśnienie tętnicze – problem niemal 10 milionów Polaków. Do 2035 r. liczba pacjentów z nadciśnieniem może wzrosnąć do 14 milionów – jeśli utrzyma się tendencja do braku aktywności fizycznej, niezdrowej diety i używek. Masę ciała pozwala ocenić powszechnie przyjęty **wskaźnik BMI**. Prawidłową wagę mają osoby, których BMI nie przekracza 25 punktów. Powyżej 25 punktów występuje nadwaga, powyżej 30 – otyłość.

24 października

Światowy Dzień Walki z Otyłością

Konsekwencje otyłości:

- ✓ Nadciśnienie tętnicze
- ✓ Miażdżyca
- ✓ Cukrzyca t.II
- ✓ Dna moczanowa
- ✓ Kamica żółciowa
- ✓ Udar mózgu
- ✓ Owrzodzenia podudzi
- ✓ Żylaki kończyn dolnych
- ✓ Choroba niedokrwienna serca
- ✓ Nowotwory
- ✓ Zaburzenia hormonalne
- ✓ Zmiany zwyrodnieniowe stawów i kręgosłupa

WYBIERZ ZDROWIE!!!

- aktywność fizyczna
- brak używek
- zbilansowana dieta

