

Otyłość – dlaczego jest dla nas tak niebezpieczna i jak z nią walczyć?

Otyłość we współczesnych czasach stanowi ogromny problem ludzkości. Specjaliści podają, że w Polsce ok 53% kobiet i 68% mężczyzn ma nadmierną masę ciała. Są to dane z pierwszej połowy 2021r. Ponadto ok 25% Polaków cierpi już na otyłość. W innych wysoko rozwiniętych krajach sytuacja wygląda podobnie. Co ciekawe problem ten w znacznie mniejszym stopniu dotyka kraje nisko rozwinięte gospodarczo. Wskazuje to, iż nadwaga i otyłość związane są z trybem życia współczesnej cywilizacji oraz wysoce rozwiniętą urbanizacją. Otyłość zaliczana jest już do grupy chorób cywilizacyjnych. W walce z otyłością najlepszym rozwiązaniem jest dieta odchudzająca w połączeniu z aktywnością fizyczną oraz w dalszym okresie zmiana stylu życia na stałe.

Zarówno nadwaga jak i otyłość niosą ze sobą ryzyko występowania innych chorób metabolicznych. Nadmiar tkanki tłuszczowej odkładający się początkowo głównie w okolicy brzucha, bioder i pośladków, a w późniejszym etapie w całym ciele, jest czynny hormonalnie i prowadzi do wielu zaburzeń w obszarze całego organizmu. Organizm z otyłością jest znacznie bardziej podatny na insulinooporność, a w konsekwencji cukrzycę typu 2. Do najczęściej występujących chorób w tym przypadku zaliczymy również: nadciśnienie tętnicze, miażdżycę, chorobę niedokrwienną serca, zwiększone ryzyko udaru i zawału, a także zaburzenia gospodarki lipidowej, czy obniżenie poziomu testosteronu. Każda z tych przypadłości działa jak motor napędowy do powstawania kolejnych i powodowanie nieprawidłowości w funkcjonowaniu innych organów i układów.

Najczęstszym czynnikiem powodującym otyłość jest nieprawidłowa dieta bogata w węglowodany proste i tłuszcze. Dieta taka obfituje w posiłki typu fast-food, słodczyce i potrawy wysoko przetworzone zawierające najczęściej wysoki indeks glikemiczny. Innymi częstymi przyczynami przyczyniającymi się do powstawania otyłości są: brak aktywności fizycznej, siedzący tryb pracy, jedzenie wysokokalorycznych potraw w późnych godzinach nocnych czy tuż przed snem.

Otyłość jest jedną z podstawowych przyczyn występowania pozostałych chorób cywilizacyjnych. Z tego względu powinniśmy starać się z nią walczyć. Odpowiednia dieta wraz z aktywnością fizyczną są najlepszym sposobem na zwalczanie otyłości. Należy pamiętać o dobór odpowiedniej diety, która zapewni efekty. Dieta 1000kcal nie jest dobrym wyborem. Jeśli chodzi o diety ketogeniczną, niskowęglowodanową (dieta low carb) i inne specjalistyczne diety, warto skontaktować się ze specjalistą. W przypadku braku czasu na przygotowanie odpowiednich potraw dobrą alternatywą jest zakupienie sprawdzonego cateringu dietetycznego, który dostarczy nam odpowiednio zbilansowaną dietę pudełkową dostosowaną do naszych potrzeb. Warto szukać takiego cateringu, w którym pracuje dietetyk. Będziemy wtedy mieli pewność, że nie dostaliśmy losowej diety, a taką, która nam pomoże.

Autor Marcin Banachowski

Gastro SERWIS