



## Otyłość hormonalna – problem nie tylko z wagą

Ćwiczenia i restrykcyjna dieta mogą nie pomóc schudnąć, jeśli zmagasz się z chorobami. Sprawdź, jaki wpływ na Twoją wagę mają hormony

### Jakie jest znaczenie hormonów

Hormony regulują pracę wszystkich komórek w ludzkim ciele. Mają wpływ nie tylko na temperaturę ciała czy ilość oddawanego moczu. Pobudzają albo spowalniają działanie poszczególnych narządów, a wszelkie zaburzenia w wytwarzaniu hormonów mogą wpływać na zdrowie całego organizmu.

Leczeniem chorób związanych z hormonami zajmuje się lekarz specjalista endokrynolog.

### Jak wykryć chorobę

Wciąż masz problem z uzyskaniem prawidłowej wagi i udało Ci się wykluczyć przyczyny dotyczące nieprawidłowej diety i stylu życia? Odpowiednie badania mogą pomóc ustalić, czy Twoja nadwaga lub otyłość mają podłoże hormonalne.

Twoje problemy z wagą mogą wynikać z:

- nieprawidłowej gospodarki hormonalnej – należy sprawdzić zwłaszcza poziom TSH, wolnych hormonów tarczycy (fT3 i fT4)
- niewłaściwego poziomu cholesterolu
- zbyt wysokiego poziomu glukozy we krwi
- problemów ginekologicznych u kobiet – co można sprawdzić dzięki USG ginekologicznemu wraz z oceną jajników.

### Kiedy hormony są winne

Możesz mieć kłopot z utrzymaniem prawidłowej masy ciała, jeśli chorujesz na:

- niedoczynność tarczycy
- zespół Cushinga
- zespół policystycznych jajników
- niedoczynność przysadki mózgowej
- niedobór hormonu wzrostu (karłowatość przysadkowa)
- niedobór testosteronu
- insulinomę (guz insulinowy).

Każdą z tych chorób powinien rozpoznać lekarz. Sprawdzi on poziom Twoich hormonów i postawi diagnozę. Pomoże Ci to nie tylko leczyć chorobę główną, ale i walczyć z ubocznymi konsekwencjami.

### Profilaktyka nadwagi przede wszystkim

„Lepiej zapobiegać niż leczyć” sprawdza się także w kwestii zapobiegania otyłości. Zadbaj przede wszystkim o:

- regularną kontrolę masy ciała – waż się na czczo np. raz w tygodniu o tej samej porze
- dietę odpowiednią dla Ciebie – ogranicz zwłaszcza spożycie cukru, soli, czerwonego mięsa i alkoholu
- aktywność fizyczną – dobierz ćwiczenia i intensywność wysiłku do swoich możliwości
- zdrowy i higieniczny styl życia – wysypiaj się, unikaj używek i stresu.

### Przeczytaj także



## Zdrowe żywienie całej rodziny

Jak połączyć indywidualne potrzeby żywieniowe wszystkich domowników i dobrze zbilansować wspólny jadłospis? Skorzystaj z rodzinnego planu żywieniowego

## Filary zdrowia – ruch i zdrowe odżywianie

Zapadalność i umieralność na choroby dietozależne można zmniejszyć dzięki zmianie nawyków żywieniowych, regularnej aktywności fizycznej i rezygnacji z palenia tytoniu. Jest to możliwe nawet w społeczeństwach demograficznie starzejących się



## Ruszaj się! To zdrowe

Narzekasz na spadek formy? Chcesz ćwiczyć, by stracić kilogramy zyskane na kwarantannie? Chcesz wiedzieć, jaki sport wybrać, gdy nie ćwiczyłeś od wielu lat?