



## Otyłość – pandemia współczesnych czasów?

**Otyłość jest chorobą, którą trzeba leczyć. Powikłania otyłości znacznie pogarszają jakość życia i prowadzą do wielu schorzeń**

Otyłość określa się jako pandemię ze względu na liczbę osób dotkniętych chorobą i na szybkość jej rozprzestrzeniania. Według danych CBOS z 2019 roku (Centrum Badań Opinii Społecznej) choruje na nią aż 21% dorosłych Polaków. W porównaniu z rokiem 2014 jest to wzrost o 4 punkty procentowe. Światowa Organizacja Zdrowia WHO (World Health Organisation) uznaje otyłość za chorobę. Otyłość jest też wpisana na listę Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób (ICD-10).

### Czym jest otyłość

Jest chorobą przewlekłą, zależną od wielu czynników. Według definicji WHO otyłość to nieprawidłowe lub nadmierne nagromadzenie tłuszczu wpływające niekorzystnie na stan zdrowia. Otyłość jest chorobą, w której jemy za dużo kalorii i nie zużywamy ich, bo jesteśmy za mało aktywni fizycznie. Organizm gromadzi nadmiar spożytej energii w tkance tłuszczowej.

Rozwojowi otyłości sprzyjają:

- mała aktywność fizyczna
- nadmierne spożycie kalorii
- nieregularne i pospieszne jedzenie posiłków
- stres
- niedostateczna ilość snu
- zaburzenia emocjonalne — obniżenie nastroju i samooceny, brak samoakceptacji
- zaburzenia odżywiania — kompulsywne objadanie się, zespół nocnego jedzenia, bulimia, uzależnienie od jedzenia
- czynniki genetyczne
- zaburzenia endokrynologiczne
- choroby psychiczne.

### Jak rozpoznaje się otyłość

Lekarz rozpoznaje otyłość na podstawie wywiadu i badań. Sam możesz kontrolować niektóre wskaźniki.

Pomiary masy ciała i wzrostu są jednym z podstawowych badań kontrolnych. Wykonuj je co najmniej raz w roku.

Do rozpoznania otyłości służy wskaźnik BMI (Body Mass Index). Obliczysz wg wzoru:

masa ciała [kg] : (wzrost [m])<sup>2</sup>. Kalkulator BMI znajdziesz również na stronie [Diety NFZ](#)

Inną metodą jest ocena zawartości tkanki tłuszczowej w organizmie. Przyjmuje się, że w otyłości ilość tkanki tłuszczowej wynosi >30% u kobiet i >25% u mężczyzn. Poziom tłuszczu w organizmie zmierzysz na przykład w kiosku profilaktycznym w oddziale wojewódzkim NFZ.

[Dowiedz się więcej o kioskach profilaktycznych](#)

### Typy otyłości

Do określenia typu otyłości, w zależności od miejsca nagromadzenia tkanki tłuszczowej, używa się wskaźnika talia-biodra WHR (Waist-Hip Ratio). Wyznacza się go jako stosunek obwodu talii do obwodu bioder w cm. Jest uzupełnieniem wskaźnika BMI. Na tej podstawie wyróżnia się:

- otyłość brzuszna, typu „jabłko” — WHR > 0,85 dla kobiet, WHR > 0,9 dla mężczyzn
- otyłość pośladkowo-udowa, typu „gruszka” (gynoidalną) — WHR ≤ 0,85 dla kobiet, WHR ≤ 0,9 dla mężczyzn.

Kryterium rozpoznania otyłości brzusznej według IDF (International Diabetes Federation) jest obwód talii ≥ 80 cm u kobiet i ≥ 94 cm u mężczyzn.

**Otyłość brzuszna zwiększa ryzyko nadciśnienia tętniczego, cukrzycy typu 2, miażdżycy. Natomiast otyłość pośladkowo-udowa zwiększa ryzyko nowotworów przewodu pokarmowego i hormonozależnych (macicy, piersi, jajnika).**

### Czy od tłuszczu się tyje

Tłuszcze dostarczają najwięcej kalorii w porównaniu do pozostałych składników odżywczych (białek i węglowodanów). Żeby przytyć, musisz zjeść nadmierną liczbę kalorii – nie muszą jednak pochodzić z tłuszczów. Dlatego jedząc więcej niż potrzebuje Twój organizm – tyjesz.

#### Kaloria kalorii nierówna - Diety

Dowiedz się więcej o kaloryczności produktów z artykułu [NFZ](#).

## Jakie jest zapotrzebowanie na kalorie

Całkowita przemiana materii (CPM) to liczba kalorii potrzebna do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Gdy zjesz tyle kalorii dziennie, Twoja masa ciała będzie stała.

CPM uwzględnia:

- podstawową przemianę materii (PPM) — minimalną liczbę kalorii potrzebną do prawidłowej pracy wszystkich narządów i procesów życiowych (np. oddychania)
- Twój poziom aktywności ruchowej — tryb życia i aktywność fizyczną.

Najważniejsze jest prawidłowe obliczenie CPM. Możesz skorzystać z kalkulatora dostępnego na portalu [Diety NFZ](#). Załóż darmowe konto, wpisz swoje dane i poznaj swój PPM oraz CPM.

## Do czego może prowadzić otyłość

Otyłość powoduje wiele powikłań. Ich rodzaj zależy od ilości tkanki tłuszczowej, jej rozmieszczenia i czasu trwania choroby. Oto niektóre z nich:

- cukrzyca typu 2
- nadciśnienie tętnicze
- zaburzenia gospodarki lipidowej — wysoki poziom cholesterolu całkowitego i „złego” cholesterolu LDL, niski poziom „dobrego” cholesterolu HDL
- choroby układu sercowo-naczyniowego np. miażdżyca, udar mózgu, niewydolność serca
- przewlekła choroba nerek
- choroby pęcherzyka żółciowego
- niealkoholowe stłuszczenie wątroby
- ostre zapalenie trzustki
- powikłania oddechowe — np. zespół bezdechu sennego
- choroby układu ruchu — stawów, kości
- zespół policystycznych jajników (PCOS)
- niepłodność
- niektóre nowotwory – np. jelita grubego, piersi, macicy
- depresja i zaburzenia nastroju.

**60-70% przypadków nadciśnienia tętniczego wynika z otyłości. Dieta DASH pomaga zmniejszyć masę ciała – i dobrze jest ją stosować przy nadciśnieniu. Więcej informacji o zasadach diety DASH oraz bezpłatne plany żywieniowe w oparciu o tę dietę możesz znaleźć na portalu Diety NFZ [Plany żywieniowe - Serwis Narodowego Funduszu Zdrowia \(nfz.gov.pl\)](#).**

## Leczenie otyłości

Jeśli lekarz rozpoznał u Ciebie otyłość – działaj, nie czekaj. Otyłość nie ustąpi sama i może nawracać. Podstawą Twojej terapii powinna być trwała zmiana stylu życia. Na początek z pomocą specjalistów zmień nawyki żywieniowe i zwiększ swoją aktywność fizyczną.

### Dietetyk:

- przeprowadza dokładny wywiad
- układa dopasowaną indywidualnie dietę ze zmniejszoną kalorycznością w stosunku do zapotrzebowania
- motywuje, wspiera
- zwiększa wiedzę żywieniową pacjenta
- układa praktyczne wskazówki dotyczące zmian stylu życia
- monitoruje proces odchudzania
- dostosowuje zalecenia do efektów odchudzania
- Upewnij się, że dietetyk, do którego się wybierasz ma kierunkowe wykształcenie i doświadczenie w pracy z pacjentami.

### Czy leki są konieczne

Leki są potrzebne tylko wtedy, gdy oprócz otyłości masz inne choroby. Jeśli nie, lekarz skieruje Cię na badania w kierunku zaburzeń i chorób, które występują z nadmierną masą ciała. W bardziej zaawansowanej otyłości, gdy BMI przekracza 40, czasami też w otyłości II stopnia lekarz zaleca leczenie chirurgiczne.

## Uzdrowiska w leczeniu otyłości

Jeśli chorujesz na otyłość, możesz skorzystać z leczenia w sanatorium w ramach NFZ. Leczenie uzdrowiskowe jest kontynuacją szpitalnego lub ambulatoryjnego. O wystawieniu skierowania decyduje lekarz. Leczenie w sanatorium przysługuje Ci raz na 18 miesięcy. Kolejne skierowanie możesz złożyć już 12 miesięcy od zakończenia poprzedniego pobytu w [Leczenie uzdrowiskowe Narodowy Fundusz Zdrowia](#).

Więcej informacji dotyczących zasad leczenia uzdrowiskowego znajdziesz na stronie: [Zdrowia](#).

### Lista uzdrowisk, które zajmują się leczeniem otyłości:

województwo dolnośląskie

[Sanatorium Polonia - Kudowa-Zdrój - Uzdrowiska Kłodzkie \(uzdrowiska-klodzkie.pl\)](#)

---

[Sanatorium Zameczek i Słoneczne Termy - Kudowa-Zdrój - Uzdrowiska Kłodzkie \(uzdrowiska-klodzkie.pl\)](#)

---

[Sanatorium Koga - Kudowa-Zdrój - Uzdrowiska Kłodzkie \(uzdrowiska-klodzkie.pl\)](#)

---

[Sanatorium Zacisze - Kudowa-Zdrój - Uzdrowiska Kłodzkie \(uzdrowiska-klodzkie.pl\)](#)

---

Aktualności - Uzdrowisko Szczawno-Jedlina  
[S.A.](#) [🔗](#) [Dom Zdrojowy](#)

---

Aktualności - Uzdrowisko Szczawno-Jedlina  
[S.A.](#) [🔗](#) [Mieszko](#)

---

Aktualności - Uzdrowisko Szczawno-Jedlina  
[S.A.](#) [🔗](#) [Młynarz](#)

---

województwo kujawsko-pomorskie

[22 Wojskowy Szpital Uzdrowiskowo-Rehabilitacyjny - Ciechocinek \(22wszur.pl\)](#)

---

[Sanatorium York Ciechocinek – Sanatorium York Ciechocinek \(willayork.pl\)](#)

---

[Uzdrowisko Ciechocinek:Klinika Pod Tężniami \(podtezniami.pl\)](#)

---

[Turkus – Kolejowy Szpital Uzdrowiskowy \(ksuc.pl\)](#)

---

[Kolejowy Szpital Uzdrowiskowy – Kolejowy Szpital Uzdrowiskowy Ciechocinek \(ksuc.pl\)](#)

---

[Sanatorium uzdrowiskowe, - Pałac Łazienki II \[🔗\]\(#\) Ciechocinek \(lazienkiresort.com\)](#)

---

[Sanatorium Eden Ciechocinek | Eden Uzdrowisko Ciechocinek \(eden-ciechocinek.pl\)](#)

---

[Ciechocinek - Sanatorium Uzdrowiskowe Chemik – rehabilitacja, leczenie, wypoczynek \(sanatoriumchemik.pl\)](#)

---

SP [🔗](#) ZOZ [🔗](#) Sanatorium Uzdrowiskowe MSW [🔗](#) „ORION” [🔗](#) w Ciechocinku [🔗](#) [oddział szpitalny](#)  
(sanatoriummsw.pl)

---

SP [🔗](#) ZOZ [🔗](#) Sanatorium Uzdrowiskowe MSW [🔗](#) „ORION” [🔗](#) w Ciechocinku [🔗](#) [oddział sanatoryjny](#)  
(sanatoriummsw.pl)

---

[Sanatorium Krystynka](#)

---

[Dom Zdrojowy \(uzdrowiskociechocinek.pl\)](#)

---

[Sanatorium Uzdrowiskowe Grażyna \(uzdrowiskociechocinek.pl\)](#)

---

[Szpital Uzdrowiskowy Nr I \(uzdrowiskociechocinek.pl\)](#)

---

[Szpital Uzdrowiskowy Nr IV \[🔗\]\(#\) „Dom Zdrojowy” \(uzdrowiskociechocinek.pl\)](#)

---

województwo małopolskie

[Uzdrowisko Rabka - Nowy Szpital Uzdrowiskowy „Olszówka” \(uzdrowisko-rabka.pl\)](#)

---

[Uzdrowisko Rabka - Rabczański Zdrój Medical SPA !\[\]\(21199eb166cc97331a0c54c649195dcc\_img.jpg\) \(uzdrowisko-rabka.pl\)](#)

---

[Sanatorium uzdrowiskowe | ŚCRU !\[\]\(2bdfe261b986065ee0ac76460d6528c9\_img.jpg\) \(scru.pl\)](#)

---

[Uzdrowisko Wysowa S.A. !\[\]\(dfbd6b3763a6d1d9afaa974f64e2e4b5\_img.jpg\) \(uzdrowisko-wysowa.pl\)](#)

---

[Beskid, Uzdrowisko Wysowa S.A.- \(uzdrowisko-wysowa.pl\)](#)

---

[Białena, Uzdrowisko Wysowa S.A.- \(uzdrowisko-wysowa.pl\)](#)

---

[Centrum Rekreacyjno Lecznicze Glinik – Sanatorium w Wysowej Zdroju \(sanatoriumglinik.pl\)](#)

---

[Instytut Zdrowia Człowieka - Uzdrowiska Uniejów, Muszyna i Wysowa - Wysowa nad Parkiem \(izc.pl\)](#)

---

[Instytut Zdrowia Człowieka - Uzdrowiska Uniejów, Muszyna i Wysowa - Muszyna nad Popradem \(izc.pl\)](#)

---

[Oferta sanatoryjna – NZOZ !\[\]\(aa53ad6fea213b8b2226d3077e30533a\_img.jpg\) sanatorium uzdrowiskowe Wiktor](#)

---

województwo podkarpackie

[Sanatorium Uzdrowiskowe SANVIT !\[\]\(758ebdf4629c903da74c2e079717ae32\_img.jpg\) Iwonicz-Zdrój](#)

---

[Sanatorium Uzdrowiskowe S.U. !\[\]\(fe3aebe81acea8d45108cd2768939da7\_img.jpg\) Piast Związek Rzemiosła Polskiego \(piastiwonicz.pl\)](#)

---

województwo śląskie

[Uzdrowisko Ustroń KOS !\[\]\(a8f9309f944226d1420f5fed22e2b6e6\_img.jpg\) oddział sanatoryjny \(uzdrowisko-ustron.pl\)](#)

---

[Uzdrowisko Ustroń Rosomak oddział sanatoryjny \(uzdrowisko-ustron.pl\)](#)

---

[Uzdrowisko Ustroń Równica I oddział szpitalny \(uzdrowisko-ustron.pl\)](#)

---

[Uzdrowisko Ustroń Równica III !\[\]\(c1168d6a8b365d11e842ece304635fa7\_img.jpg\) oddział sanatoryjny \(uzdrowisko-ustron.pl\)](#)

---

województwo zachodniopomorskie

Mewa | Uzdrawisko  
[Kołobrzeg](#)

---

Perła Bałtyku | Uzdrawisko  
[Kołobrzeg](#) szpital

---

Perła Bałtyku | Uzdrawisko  
[Kołobrzeg](#) sanatorium

---

TURNUS [SANATORYJNY](#) [W GRYFIE](#) - Ośrodek Wypoczynkowy Gryf Kołobrzeg - Sanatorium  
[Uzdrowskowie](#)

---

SP [ZOZ](#) [Sanatorium Uzdrowskowie MSW](#) [iA w](#)  
[Kołobrzegu](#)

---

Borkowo - Uzdrawisko Połczyn (uzdrawisko-  
[polczyn.pl](#))

---

Sanatorium Gryf - szpital uzdrawiskowy - Uzdrawisko Połczyn (uzdrawisko-  
[polczyn.pl](#))

---

Irena - sanatorium poszpitalne i rehabilitacja uzdrawiskowa - Połczyn-Zdrój (uzdrawisko-  
[polczyn.pl](#))

---

Sanatorium ginekologiczne Podhale, leczenie chorób kobiecych - Połczyn (uzdrawisko-  
[polczyn.pl](#))

---

## Profilaktyka otyłości

### Kioski profilaktyczne

W oddziałach wojewódzkich NFZ znajdziesz stanowiska do spraw profilaktyki i promocji zdrowia. W kiosku profilaktycznym bezpłatnie zmierzysz:

- wzrost
- masę ciała
- skład ciała – poziom tłuszczu, mięśni, wody w organizmie
- ciśnienie tętnicze krwi
- wskaźnik BMI.

Poradca do spraw profilaktyki i promocji zdrowia wskaże Ci m.in. normy do wyników, które dostaniesz w kiosku profilaktycznym.

Listę oddziałów wojewódzkich NFZ znajdziesz na stronie: [Oddziały NFZ](#)

O kioskach przeczytasz: [Kioski profilaktyczne NFZ](#)

Więcej informacji na temat otyłości znajdziesz na portalu AkademiaNFZ:

[Podcasty – Akademia NFZ](#)

[Profilaktyka otyłości – ciężka praca? – Akademia NFZ](#)

[Otyłość – owoce odpowiednie w odchudzaniu? – Akademia NFZ](#)

[Otyłość u dzieci. Czym skorupka za młodu... – Akademia NFZ](#)

Diety NFZ i Akademię NFZ znajdziesz też na [mojeIKP](#)

## Przeczytaj także



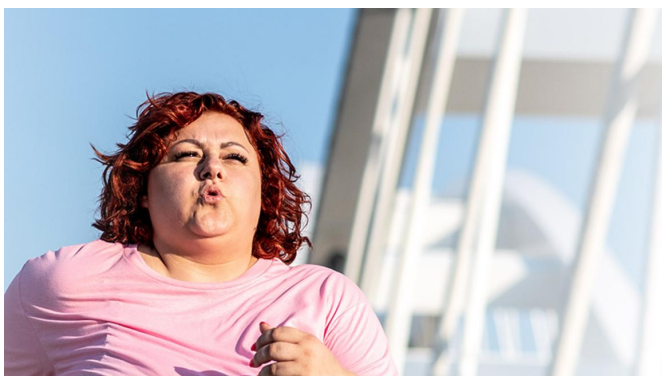
### Otyłość hormonalna – problem nie tylko z wagą

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



### Jak zdrowo się odżywiać

Jak w prosty sposób możesz zaplanować swoją zdrową dietę? Pomogą Ci zasady „talerza zdrowego żywienia”, opracowane przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – PZH



### Jak zmotywować się do aktywności fizycznej

Regularna aktywność fizyczna daje wiele różnych korzyści zdrowotnych. To wiemy. Ale jak przełamać naszą niechęć do ruchu i zacząć ćwiczyć?