Otyłość – pandemia współczesnych czasów?

Data aktualizacji
2026-11-09

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])^2. 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 brzuszną, typu „jabłko” — WHR > 0,85 dla kobiet, WHR > 0,9 dla mężczyzn
- otyłość pośladkowo-udową, 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.

Dowiedz się więcej o kaloryczności produktów z artykułu **Kaloria kalorii nierówna - Diety 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.

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 uzdrowisku. Więcej informacji dotyczących zasad leczenia uzdrowiskowego znajdziesz na stronie:

Leczenie uzdrowiskowe Narodowy Fundusz 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 MSWiA "ORION" w Ciechocinku (sanatoriummsw.pl)

oddział szpitalny

SP ZOZ Sanatorium Uzdrowiskowe MSWiA "ORION" w Ciechocinku (sanatoriummsw.pl)

o**ddział sanatoryjny**

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 (uzdrowisko-rabka.pl)

Sanatorium uzdrowiskowe | ŚCRU (scru.pl)

Uzdrowisko Wysowa S.A. (uzdrowisko-wysowa.pl)

Beskid, Uzdrowisko Wysowa S.A.- (uzdrowisko-wysowa.pl)

Biawena, 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 sanatorium uzdrowiskowe Wiktor

województwo podkarpackie

Sanatorium Uzdrowiskowe SANVIT Iwonicz-Zdrój

Sanatorium Uzdrowiskowe S.U. Piast Związek Rzemiosła Polskiego (piastiwonicz.pl)

województwo śląskie

Uzdrowisko Ustroń KOS 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 oddział sanatoryjny (uzdrowisko-ustron.pl)

województwo zachodniopomorskie

Mewa | Uzdrowisko Kołobrzeg

Perła Bałtyku | Uzdrowisko Kołobrzeg **szpital**

Perła Bałtyku | Uzdrowisko Kołobrzeg **sanatorium**

TURNUS SANATORYJNY W GRYFIE - Ośrodek Wypoczynkowy Gryf Kołobrzeg - Sanatorium Uzdrowiskowe

---

SP ZOZ Sanatorium Uzdrowiskowe MSWiA w Kołobrzegu

Borkowo - Uzdrowisko Połczyn (uzdrowisko-polczyn.pl)

Sanatorium Gryf - szpital uzdrowiskowy - Uzdrowisko Połczyn (uzdrowisko-polczyn.pl)

Irena - sanatorium poszpitalne i rehabilitacja uzdrowiskowa - Połczyn-Zdrój (uzdrowisko-polczyn.pl)

Sanatorium ginekologiczne Podhale, leczenie chorób kobiecych - Połczyn (uzdrowisko-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.**

Doradca 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 Akademia NFZ :

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?