



## 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-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.

[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 \(nfz.gov.pl\)](https://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 uzdrowisku. Więcej informacji dotyczących zasad leczenia uzdrowiskowego znajdziesz na

## 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. !\[\]\(05be7c7a8995decd503647c99211f7c2\_img.jpg\)](#) [Dom Zdrojowy](#)

---

[Aktualności - Uzdrowisko Szczawno-Jedlina S.A. !\[\]\(aa53ad6fea213b8b2226d3077e30533a\_img.jpg\)](#) [Mieszko](#)

---

[Aktualności - Uzdrowisko Szczawno-Jedlina S.A. !\[\]\(dd161862f9164df98f62b726e9846241\_img.jpg\)](#) [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 !\[\]\(c1168d6a8b365d11e842ece304635fa7\_img.jpg\) Ciechocinek \(lazienkiresort.com\)](#)

---

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

---

---

Ciechocinek - Sanatorium Uzdrawiskowe Chemik - rehabilitacja, leczenie, wypoczynek  
(sanatoriumchemik.pl)

---

SP [ZSZ](#) [Sanatorium Uzdrawiskowe MSW](#) [iA „ORION](#) [” w Ciechocinku](#)  
(sanatoriummsw.pl) oddział szpitalny

---

SP [ZSZ](#) [Sanatorium Uzdrawiskowe MSW](#) [iA „ORION](#) [” w Ciechocinku](#)  
(sanatoriummsw.pl) o  
dział sanatoryjny

---

[Sanatorium Krystynka](#)

---

Dom Zdrojowy  
(uzdrawiskociechocinek.pl)

---

Sanatorium Uzdrawiskowe Grażyna  
(uzdrawiskociechocinek.pl)

---

Szpital Uzdrawiskowy Nr I  
(uzdrawiskociechocinek.pl)

---

[Szpital Uzdrawiskowy Nr IV](#) [iA „Dom Zdrojowy”](#) (uzdrawiskociechocinek.pl)

---

województwo małopolskie

Uzdrawisko Rabka - Nowy Szpital Uzdrawiskowy „Olszówka” (uzdrawisko-  
rabka.pl)

---

Uzdrawisko Rabka - Rabczański Zdrój Medical SPA [iA](#) (uzdrawisko-  
rabka.pl)

---

Sanatorium uzdrawiskowe | ŚCRU [iA](#)  
(scru.pl)

---

[Uzdrawisko Wysowa S.A.](#) [iA](#) (uzdrawisko-wysowa.pl)

---

Beskid, Uzdrawisko Wysowa S.A.- (uzdrawisko-  
wysowa.pl)

---

Biawena, Uzdrawisko Wysowa S.A.- (uzdrawisko-  
wysowa.pl)

---

Centrum Rekreacyjno Lecznicze Glinik - Sanatorium w Wysowej Zdroju  
(sanatoriumglinik.pl)

---

Instytut Zdrowia Człowieka - Uzdrawiska Uniejów, Muszyna i Wysowa - Wysowa nad Parkiem  
(izc.pl)

---

Instytut Zdrowia Człowieka - Uzdrawiska Uniejów, Muszyna i Wysowa - Muszyna nad Popradem  
(izc.pl)

---

---

[Oferta sanatoryjna - NZOZ !\[\]\(b39c89771cd6fb2128a8c57aa7d97f9a\_img.jpg\) sanatorium uzdrowiskowe Wiktor](#)

województwo podkarpackie

[Sanatorium Uzdrowiskowe SANVIT !\[\]\(5eb1325dfdc3f1cad8426726c0db51cd\_img.jpg\) Iwonicz-Zdrój](#)

---

[Sanatorium Uzdrowiskowe S.U. !\[\]\(eafc244b53721dd1ec133f0772f70fc7\_img.jpg\) Piast Związek Rzemiosła Polskiego \(piastiwonicz.pl\)](#)

---

województwo śląskie

[Uzdrowisko Ustroń KOS !\[\]\(950a62bbddad88d64435fd35607dfc42\_img.jpg\) 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 !\[\]\(e1d6102fe77919492c04879c8450f1f5\_img.jpg\) oddział sanatoryjny \(uzdrowisko-ustron.pl\)](#)

---

województwo zachodniopomorskie

[Mewa | Uzdrowisko Kołobrzeg](#)

---

[Perła Bałtyku | Uzdrowisko Kołobrzeg \\_\\_\\_\\_\\_ szpital](#)

---

[Perła Bałtyku | Uzdrowisko Kołobrzeg \\_\\_\\_\\_\\_ sanatorium](#)

---

[TURNUS !\[\]\(104fbf564e2e5a8fbd84f31656d114c7\_img.jpg\) SANATORYJNY !\[\]\(59fb7c3d0d149ddaef5c4152c50f6f25\_img.jpg\) W GRYFIE !\[\]\(172f8f80a482dff27553f72a01cb986d\_img.jpg\) - Ośrodek Wypoczynkowy Gryf Kołobrzeg - Sanatorium Uzdrowiskowe](#)

---

[SP !\[\]\(aab88c0d099e5d18d6533a97b13ec28d\_img.jpg\) ZOZ !\[\]\(30511f8b621e91d2a09037fa36f8d30d\_img.jpg\) Sanatorium Uzdrowiskowe MSW !\[\]\(96ad08d878e2a593ad5eef40b7dbe02c\_img.jpg\) iA 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](#)

## Kioski profilaktyczne

O kioskach przeczytasz: [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



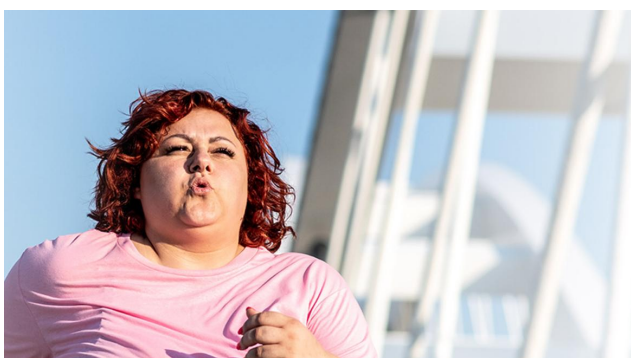
## Otyłość hormonalna – problem nie tylko z wagą

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?

Za infor