

Środa z Profilaktyką” - profilaktyka otyłości

Według danych Narodowego Funduszu Zdrowia i Głównego Urzędu Statystycznego, co drugi dorosły w Polsce (powyżej 15+) ma kilka zbędnych kilogramów. Trzech na pięciu z nas ma nadwagę, a jeden na czterech jest otyły. W ciągu ostatnich lat odsetek dorosłych cierpiących na otyłość w Polsce systematycznie rośnie.

Otyłość – masa problemów ze zdrowiem

Otyłość często leży u podstaw wielu problemów zdrowotnych człowieka. Co roku w Polsce na cukrzycę zapada ponad 400 tys. osób. Do tego dochodzi też długa lista innych dolegliwości: nadciśnienie tętnicze, choroby pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych, bezdech senny, choroby kości, ścięgien, mięśni, tkanki łącznej i skóry, niealkoholowe stłuszczeniowe choroby wątroby, choroby układu krążenia, niektóre nowotwory, np. jelita grubego. Wyjątkowo duża otyłość może prowadzić nawet do niepełnosprawności!

Otyłe dziecko to otyły dorosły

W swoich badaniach WHO podaje, że problem otyłości i nadwagi dotyczy już 10 proc. dzieci i młodzieży na świecie. Co więcej, dzieci w Polsce tyją najszybciej w Europie. Ponad 18% jedenasto- i dwunastolatków ma nadwagę, a przeszło 3% jest otyłych. Według informacji Instytutu Matki i Dziecka ponad 30% otyłych przedszkolaków i prawie 80% otyłych nastolatków ma szansę stać się otyłymi dorosłymi.

Zdrowy styl życia to sprawa wielkiej wagi!

Już 150 minut umiarkowanej aktywności tygodniowo wystarczy, żeby poczuć się lepiej we własnym ciele, zbić wagę i obniżyć ciśnienie krwi.

Instytut Żywności i Żywienia w swojej piramidzie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej podkreśla, że ruch i ćwiczenia fizyczne są kluczowym elementem drogi na szczyt zdrowej sylwetki. Kolejne piętra zajmują: owoce i warzywa, pieczywo i rośliny strączkowe, nabiał, ryby oraz oleje.

Pyszny i zbilansowany posiłek przyrządzisz korzystając z bezpłatnych diet od NFZ. **Już blisko 200 tys. osób regularnie przygotowuje swoje codzienne posiłki na bazie diet Narodowego Funduszu Zdrowia.** Serwis oferuje różne warianty diety DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) - od lat utrzymuje się ona na pierwszym miejscu w rankingu najzdrowszych diet. Jest też bardzo często polecana przez dietetyków. Jej głównym celem jest wsparcie układu krwionośnego i uregulowanie gospodarki insulinowej. **Zaloguj się do portalu diety.nfz.gov.pl i odkryj, jak smakuje zdrowie.**



W najbliższą środę, **15 stycznia**, w godzinach od **10 do 14** zapraszamy do **Śląskiego OW NFZ w Katowicach przy ul. Kossutha 13** na bezpłatne konsultacje z dietetykiem, badania poziomu glukozy we krwi, pomiary ciśnienia oraz pomiar BMI, które wykonywane będą przez Centrum Medyczne Synexus Polska sp. z o.o.

Zapraszamy także na bezpłatne komputerowe badanie wzroku i pomiary właściwego doboru okularów wykonywane przez ortoptystę – specjalistę leczenia zezu i niedowidzenia z sieci salonów optycznych „Doktor Marchewka”.

Odwiedzający Punktu Obsługi będą mogli także potwierdzić Profil Zaufany, wyrobić Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ) oraz uzyskać informacje na temat Internetowego Konta Pacjenta (IKP), e-recept.

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ