

## BMI

BMI (ang. BMI, Body Mass Index) to wskaźnik masy ciała, który pozwala samodzielnie określić czy masa ciała jest prawidłowa.

$$\text{BMI} = \frac{\text{masa ciała [kg]}}{\text{wzrost [m]}^2}$$

<18,4	Niedowaga
18,5 – 24,9	Prawidłowa waga
25 – 29,9	Nadwaga
>30	Otyłość
30,0 – 34,9	Otyłość I st.
35,0 – 39,9	Otyłość II st.
≥40,0	Otyłość olbrzymia



Akademia NFZ



NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia



Ministerstwo Zdrowia

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

## Profilaktyka otyłości



## Zdrowe żywienie

### Otyłość w liczbach

- Około 25% Polaków choruje na otyłość.
- 53% kobiet i 68 proc. mężczyzn w Polsce ma nadwagę.
- Nadmierna masa ciała (BMI ≥25) odpowiada za 14,2% zgonów w naszym kraju (13,1% mężczyzn i 15,3% kobiet).
- Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) szacuje, że do 2030 roku liczba cierpiących na otyłość dzieci i młodzieży zwiększy się o 60%.

## CZY WIESZ

### Czym jest otyłość?

Otyłość jest to stan innego lub nadmiernego nagromadzenia tłuszczu w ciele, który prowadzi do upośledzenia funkcjonowania organizmu człowieka.

Patologiczne nagromadzenie tkanki tłuszczowej w organizmie wynosi >15% masy ciała dorosłego mężczyzny i >25% masy ciała dorosłej kobiety.

Rodzaje otyłości:

- **otyłość hiperplastyczna** - zwiększenie ilości tłuszczu w komórkach tłuszczowych;
- **otyłość hipertroficzna** - zwiększeniem liczby komórek tłuszczowych,
- **otyłość hipertroficzno-hiperplastyczna** - jednoczesny wzrost wielkości oraz liczby komórek tłuszczowych.

Podstawowym powodem jest dodatni bilans energetyczny - czyli ilość konsumowanych kalorii przewyższa ilość kalorii wydatkowanych.

Wskaźniki umożliwiające określenie stopnia i typu otyłości to: pomiar masy ciała, pomiar fałdów skórno-tłuszczowych, określenie wskaźnika masy ciała (BMI), pomiar obwodów pasa i bioder. Wskaźniki te umożliwiają określenie stopnia i typu otyłości. Nadwaga i otyłość niosą ze sobą wiele negatywnych konsekwencji zdrowotnych.

### Profilaktyka otyłości

Otyłość to jedna z chorób cywilizacyjnych, której można zapobiegać poprzez odpowiedni styl życia, w tym:

- **zdrowe żywienie** (m.in. zmianę nieprawidłowych nawyków żywieniowych, stosowanie odpowiedniej diety dostosowanej do indywidualnych potrzeb)
- **regularną aktywność fizyczną** (m.in. zwiększenie aktywności fizycznej i wykonywanie regularnych ćwiczeń wzmacniających mięśnie);
- **zdrowy i higieniczny styl życia** (m.in. ograniczenie stresu, zadbanie o odpowiednią długość i jakość snu, unikanie używek tj. nikotyna, alkohol, środki psychoaktywne).

Na kanale YouTube Akademii NFZ dostępnych jest 8 programów profilaktyczno-treningowych o stopniowo wzrastającej intensywności, stworzonych przez trenerów, we współpracy z lekarzem, fizjoterapeutą i psychologiem <https://akademia.nfz.gov.pl/8-tygodni-do-zdrowia/>

## Dlaczego Dieta DASH?

- **DASH** (ang. Dietary Approches to Stop Hypertension) są to określone zasady żywienia, oparte na bazie warzyw i owoców, niskotłuszczowych produktów mlecznych, pełnoziarnistych produktów zbożowych, nasion roślin strączkowych, ryb, chudego drobiu, orzechów i nasion, oleju roślinnego.
- **Podstawą codziennej diety** są świeże produkty spożywcze o jak najmniejszym stopniu przetworzenia.
- **Ważnym elementem DASH** jest ograniczanie spożycia czerwonego mięsa, słodczy, dań zawierających nadmierne ilości soli i cukru.
- **Żywienie według jej zasad** daje wiele korzyści zdrowotnych już po kilku tygodniach stosowania. Dieta DASH nie tylko pomaga obniżyć ciśnienie tętnicze, ale również zapobiega jego rozwojowi, sprzyja poprawie zaburzeń lipidowych, zmniejsza ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2 oraz chorób sercowo-naczyniowych.

## Diety NFZ

- **Diety.nfz.gov.pl** to portal internetowy, gdzie można skorzystać z bezpłatnych planów żywieniowych przygotowanych według zasad diety DASH, o najlepiej udokumentowanym prozdrowotnym wpływie na organizm człowieka.
- **Plan żywieniowy** to przepisy i porady na 28 dni. Na każdy dzień jest 5 różnych posiłków z wyliczoną wartością kaloryczną, zawartością białka, tłuszczu i węglowodanów. Do tego dołączona jest prosta instrukcja przygotowania danej potrawy i podany czas przygotowania oraz możliwość wygenerowania listy zakupów.
- **To źródło zdrowych inspiracji** i wskazówki do prawidłowego żywienia dla osób zdrowych oraz cierpiących m.in. na cukrzycę, nadwagę, otyłość, nadciśnienie tętnicze, Hashimoto, depresję czy zaparcia.

Na portal Diety NFZ można zalogować się bezpośrednio na stronie [diety.nfz.gov.pl](https://diety.nfz.gov.pl), oraz poprzez [akademia.nfz.gov.pl](https://akademia.nfz.gov.pl).