

Nie dźwigaj sadła

OTYŁOŚĆ | Grubasy szybciej się męczą, bardziej pocą, częściej chorują

Jolanta Lenartowicz

Co dziesiąty Polak jest otyły, a prawie 30 procent kobiet i 20 procent mężczyzn cierpi na nadwagę. W Stanach Zjednoczonych jest jeszcze gorzej. Tam, jak podpowiadają specjaliści, otyły jest co trzeci Amerykanin, a jeśli tendencja ta utrzyma się jeszcze przez 30-35 lat, to Ameryka „roztyje” się całkowicie...

A to kosztuje! Otyli to często ludzie chorzy, korzystają ze zwolnień, sanatoriów, rehabilitacji, leczenia szpitalnego.

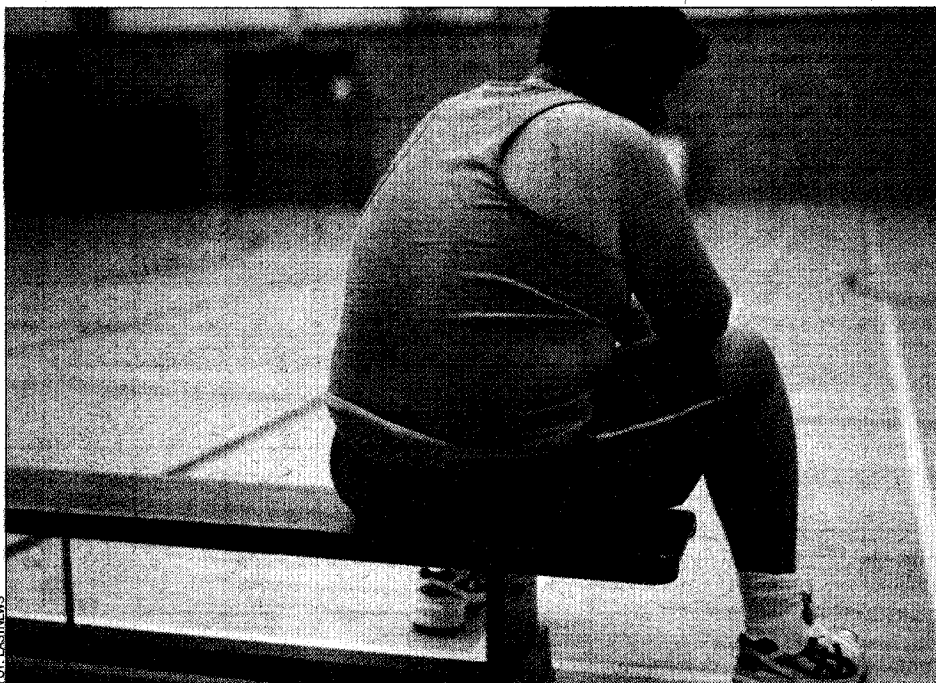
Średnio co o piąty z tej grupy trafia do szpitala z racji poważnych komplikacji. Ponad połowa z nich musi się poddać rehabilitacji, do tego dokładać trzeba wykupienie leków, rocznie nieprzepracowane dni, świadczenia rentowe, które co najmniej 5 procent otyłych pacjentów pobiera...

Nic więc dziwnego, że próbuje się szukać rozmaitych cudownych recept, diet, modyfikacji genetycznych... Ważne jest, aby kilogramy zrzucić z głową. Trzeba wiedzieć, co, kiedy i jak.

Defektem estetycznym, kosmetycznym może co najwyżej być... nadwaga. Natomiast otyłość zawsze jest już zdrowotnym problemem.

Tym bardziej, że osoby otyłe częściej od innych zapadają na:

☒ chorobę niedokrwienną serca



Otyłość u dzieci i młodzieży może być zapowiedzią cukrzycy

- ☒ nadciśnienie
- ☒ na pewne typy nowotworów złośliwych, cukrzycę
- ☒ zaburzenia hormonalne
- ☒ zwyrodnienia układu kostno-stawowego.

Lecznicze odchudzenie

- ☒ Zaczyna się od postawienia diagnozy: ważenie, mierzenie, pomiar zawartości tłuszczu w ustroju.
- ☒ Pierwszym elementem terapii jest racjonalna dieta, właściwie zbilansowana, uwzględniająca konieczność tracenia kilogramów.
- ☒ Drugim to zwiększony wysiłek fizyczny, wymagający

większego wydatkowania energii, większego spalania.

Ciężar psychiczny

- ☒ Otyłość niesie dla psychiki człowieka obciążenie nie mniejsze niż zbędne kilogramy.
- ☒ Dzieci nie akceptują swojego otyłego kolegi.
- ☒ Grubi uczniowie i studenci kojarzą się nauczycielom akademickim z leniwymi.
- ☒ Grubemu trudniej znaleźć pracę.

Emocje i otyłość

- ☒ U osób otyłych powstaje swoisty mechanizm błędnego koła: nikt mnie nie akceptuje,

jedyną moją radością jest jedynie; jem, więc - tyję jeszcze silniej; nikt mnie nie akceptuje...

Terapia zaczyna się od uświadomienia pacjentowi, że na nadmierny apetyt wpływają:

- ☒ napięcie nerwowe, złość,
- ☒ obawa, lęk, niepewność,
- ☒ samotność smutek, nuda,
- ☒ przemęczenie.

Konsylium nad otyłością

- ☒ W Poznaniu trwa I Zjazd Polskiego Towarzystwa Badań nad Otyłością.
- ☒ Tematem obrad specjalistów z całego kraju jest nowe spojrzenie na otyłość i zespół metaboliczny. ●