 **24.X.2019r**

 **Europejski Dzień Walki z Otyłością**

 **Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Przysusze** przypomina, że **Europejski Dzień Otyłości przypada 24 października.**

Otyłość to choroba cywilizacyjna, która dotyka coraz więcej osób, także najmłodszych. To druga po paleniu papierosów najczęstsza przyczyna występowania poważnych problemów zdrowotnych, w tym nowotworów złośliwych. Europejski Dzień Walki z Otyłością ma na celu podnoszenie świadomości na temat zapobiegania i leczenia tej choroby.

Mniejsze ryzyko przedwczesnej śmierci, lepsza kondycja zdrowotna i wyższa samoocena – to tylko kilka powodów, dla których warto zadbać o linię. Korzyści wydają się oczywiste, jednak co czwarty *Polak* jest *otyły*, a ponad połowa ma nadwagę.

Według badań Polacy są już w pierwszej piątce najbardziej otyłych narodów w Europie. Już co piąte dziecko w Polsce ma problem z nadmierną masą ciała. Statystyki biją na alarm i trzeba za wszelką cenę odwrócić niekorzystny trend. Zbędne kilogramy nie tylko wpływają na nasze samopoczucie i relacje z innymi ludźmi. Często wyznaczają granice zawodowej i towarzyskiej aktywności. Przede wszystkim jednak niekorzystnie rzutują na zdrowie.

**Już otyłość czy „tylko” nadwaga?**

Są dwa proste sposoby, by odpowiedzieć na to pytanie. Można obliczyć wskaźnik masy ciała (ang. Body Mass Index, BMI), który określa stan odżywienia. BMI nie jest wprawdzie wskaźnikiem idealnym, ale pomaga przy ogólnej ocenie. Wystarczy wykonać zadanie matematyczne, dzieląc masę ciała w kilogramach przez wzrost w metrach podniesiony do kwadratu. O nadwadze mówimy wówczas, gdy wynik przekracza 25,0. Jeśli przekroczy wartość równą lub powyżej 30,0 – mamy do czynienia z otyłością. Drugim sposobem jest pomiar obwodu talii, który określa rodzaj otyłości i związane z nim ryzyko powikłań.

Z niewielką nadwagą można spróbować poradzić sobie na własną rękę. Większa dyscyplina dotycząca jedzenia – mniejsze, a częstsze i urozmaicone posiłki, wyeliminowanie słodyczy i białego pieczywa, zastąpienie napojów gazowanych wodą, dużo warzyw – powinna stopniowo przynieść pożądane efekty. Zwłaszcza jeśli połączymy ją z aktywnością fizyczną, spacerami, ruchem. W każdym innym przypadku warto zasięgnąć rady lekarza dietetyka, a niekiedy również psychologa

 *Państwowy Powiatowy*

 *Inspektor Sanitarny*

 *w Przysusze*

 *mgr inż. Jolanta Wilk*

 