

---

## Otyłość - duży problem dla zdrowia na całym świecie

W roku 1997 Światowa Organizacja Zdrowia (ŚOZ, ang. World Health Organization, WHO) uznała otyłość za chorobę, co spowodowało, że przestała być ona postrzegana wyłącznie jako problem estetyczny, ale przede wszystkim zdrowotny. Nadmierna masa ciała sprzyja bowiem występowaniu wielu powikłań, jak choroby układu sercowo-naczyniowego, cukrzyca, zespół metaboliczny, bóle stawów i kręgosłupa, nowotwory i inne. Najprostszym wskaźnikiem pozwalającym rozpoznać nadwagę i otyłość jest BMI (Body Mass Index), który oblicza się dzieląc masę ciała przez wzrost podawany w metrach<sup>2</sup> (masa ciała [kg] / wzrost [m<sup>2</sup>]). Na nadwagę wskazuje BMI  $\geq 25$ , a otyłość rozpoznaje się w przypadku BMI  $\geq 30$ , przy czym BMI  $\geq 40$  oznacza tzw. otyłość olbrzymią, wiążącą się z największym ryzykiem zdrowotnym.

Jak pokazują badania, nadmierna masa ciała osiąga obecnie rozmiary epidemii. Według WHO w roku 2016 nadmierna występowała masa ciała na świecie u 39% osób powyżej 18 roku życia, a otyłość - u 13%. Z danych z roku 2014 wynika, że w Polsce nadmierna masa ciała dotyczyła 68,2% Polaków i 60,5% Polek, a otyłych było odpowiednio 24,8% i 29,1% z nich.

Leczenie otyłości obejmuje metody zachowawcze (zmiana sposobu żywienia, aktywność fizyczna, wsparcie psychologiczne, farmakoterapia), endoskopowe (balon żołądkowy) i chirurgiczne (operacje bariatryczne).

---

### Adres

**źródła:** <https://dieta.wum.edu.pl/artuku%C5%82/otylosc-duzy-problem-dla-zdrowia-na-calym-swiecie#comment-0>