

dr n. med. Magdalena Białkowska

Czy otyłość musi być związana z rozwojem cywilizacji?

Częstość występowania otyłości wzrasta na całym świecie. W USA w roku 1970 otyłych było 15%, a w roku 2012 już 30%. W roku 2002 w Polsce wśród osób dorosłych w wieku od 18. do 79. roku życia otyli stanowili 19%, a w roku 2011 aż 22%, tj. 6,5 mln. Częstość występowania otyłości w różnych regionach świata jest bardzo zróżnicowana. Na wyspach Polinezji 75% dorosłych osób ma otyłość i połowa z nich cierpi z powodu cukrzycy typu 2. Wśród dorosłych Indian Pima mieszkających w Arizonie otyłość występuje w 100% i także połowa z nich ma cukrzycę typu 2. Obie te populacje posiadają tzw. thrifty gen, czyli „gen oszczędzania”, co powoduje, że łatwo tyją, korzystając z osiągnięć współczesnej cywilizacji. Trzeba wiedzieć, że Indianie Pima mieszkający w północnym Meksyku są szczupli, jedzą dużo warzyw i owoców, mało tłuszczu i mają bardzo dużą aktywność fizyczną. Tak więc posiadanie genetycznie uwarunkowanej skłonności do tycia nie oznacza, że jesteśmy skazani na otyłość. Duża aktywność fizyczna i zdrowa dieta, bez nadmiaru kalorii chronią również tę grupę osób przed rozwojem otyłości.

Bardzo szybki wzrost częstości występowania otyłości jest niepokojący z punktu widzenia zdrowia tych osób. Jak wiemy otyłość kojarzy się z szeregiem chorób: cukrzyca typu 2, nadciśnienie, choroby serca, udary mózgu, niektóre nowotwory, depresja, zwyrodnienia w układzie kostno-stawowym, bezdech senny i inne. Udowodniono, że z otyłością kojarzy się 45 różnych chorób. Wiadomo, że otyłość brzuszna jest szczególnie groźna dla zdrowia. Właśnie występowaniu tego typu otyłości szczególnie sprzyja nadmiar tłustego, słonego i obfitującego w cukier pożywienia. Dodatkowo sytuację pogarsza stres, palenie papierosów i nadużywanie alkoholu. Ponadto trzeba pamiętać, że otyli często są dyskryminowani zarówno w pracy, jak i w domu.

Dlaczego tyjemy?

Kiedy McDonalds otworzył pierwszą restaurację w roku 1951, oferował hamburgery, które przeciętnie ważyły 1,6 oz. Aktualnie największy burger serwowany w restauracjach sieciowych waży 8 oz. (20x więcej). Również w domu przygotowujemy coraz większe porcje, które podajemy na coraz większych talerzach, używamy coraz większych łyżek.

Niezdrowe zwyczaje żywieniowe sprzyjają tyciu. Żyjemy w stałym pośpiechu, mamy mało czasu na systematyczne przygotowywanie posiłków. Na wyciągnięcie ręki dostępne są tanie produkty obfitujące w cukier, tłuszcz zwierzęcy, izomery trans kwasów tłuszczowych i

sól. Produkty te są źródłem zbędnych kalorii i sprzyjają nadwadze. Nie jest trudno znaleźć vending machine, a jeszcze łatwiej sięgnąć po znajdujące się tam produkty. Znakomita większość z nich to źródło kolejnych dodatkowych kalorii.

Rozpowszechniony jest zwyczaj pojadania między posiłkami. U większości otyłych osób przekąski dostarczają około 50% spożywanej energii. Najczęściej składają się one z tłuszczu zwierzęcego i cukru. Pobudzają trzustkę do nadmiernego wydzielania insuliny z powodu istniejącej u większości otyłych hiperinsulinemii, w rezultacie znacząco przyczyniają się do rozwoju otyłości. Ponadto przekąski często zawierają nadmiar soli, co sprzyja rozwojowi otyłości brzusznej, nadciśnienia i niektórych nowotworów.

Podstawową przyczyną obok nieracjonalnej diety rozwoju otyłości jest zbyt mała aktywność fizyczna. Potrzebujemy coraz mniejszych wydatków energetycznych, aby realizować zadania dnia codziennego. Oczywiście odpowiedzialny za to jest rozwój cywilizacji, który powoduje że:

- chodzimy mniej, jeździmy więcej,
- korzystamy chętnie z windy, a niechętnie ze schodów,
- korzystamy z licznych zajęć wymagających pozycji siedzącej (oglądanie TV, gry komputerowe, internet),
- zbyt mało jest zajęć WF w szkole i na uczelni,
- zbyt rzadko korzystamy ze zorganizowanej aktywności fizycznej w czasie wolnym od pracy,
- coraz częściej pracujemy umysłowo, a coraz mniej – fizycznie.

Co robić, aby walka z otyłością nie była zadaniem bez perspektyw?

Lekarze, dietetycy, ekonomiści, edukatorzy, przedstawiciele ochrony zdrowia i innych resortów nawołują do redukcji nadmiernej masy ciała. Ważne jest to nie tylko dla zdrowia osób otyłych, lecz także dla kondycji budżetów praktycznie większości państw świata. Postępu cywilizacji nie zatrzymamy. Natomiast musimy zatrzymać epidemię otyłości. Trzeba pamiętać, że prewencja jest dużo tańsza od leczenia.

W walce z otyłością mamy także pozytywne wyniki. W ramach Szwajcarsko-Polskiego Programu Współpracy, którego celem jest walka z nadwagą i otyłością w różnych grupach społeczeństwa polskiego, wykazano spadek częstości występowania otyłości o 1% w grupie dzieci i młodzieży. Wyniki te osiągnięto w szkołach, w których prowadzono od roku 2013

program certyfikacji pod hasłem „Szkoła przyjazna zdrowemu żywnieniu i aktywności fizycznej”.

Tak więc trzeba korzystać z pozytywnych doświadczeń i nie pozwolić, aby otyłość niszczyła zdrowie milionom mieszkańców naszej planety.