Światowy Dzień Walki z Otyłością

Otyłość to jedna z najpoważniejszych chorób cywilizacyjnych XXI wieku. Jak wynika ze statystyk, skala problemu jest z roku na rok coraz większa. Aby zwrócić uwagę na problem i zwiększyć świadomość społeczną w kwestii prawidłowego odżywiania, 24 października obchodzony jest Światowy Dzień Walki z Otyłością.Nadmierne kilogramy mogą być wynikiemstresu, czynników genetycznych, psychologicznych, a także zaburzeń gospodarkihormonalnej. Jednak najczęstszą przyczyną nadwagi są nieprawidłowe nawyki żywieniowe, przekazywanew rodzinach z pokolenia na pokolenie. Większość osób, które zgłaszają się do dietetyka z problemem nadwagi, nie przestrzega podstawowych zasad zdrowego odżywania.

Zapominamy o regularnym spożywaniu pięciu posiłków dziennie, pijemy zdecydowanie za mało wodymineralnej, chętnie sięgamy po wysokokaloryczne dania. A jeśli chcemy schudnąć, decydujemy się na restrykcyjne diety, niedopasowane do naszego organizmu, a tym samym nieprzynoszące trwałych efektów.
Coraz częściej otyłość dotyka także najmłodszych. Znikoma aktywność fizyczna i niewłaściwe nawyki żywieniowe to główne przyczyny nadwagi wśród dzieci i młodzieży. Błędne przekonanie rodziców o tym, że „z otyłości się wyrasta" oraz brak kontroli nad tym, w jaki sposób odżywia się dziecko potęgują skalę problemu. Brakuje również odpowiedniej edukacji dotyczącej zasad zdrowego odżywiania. Młody organizm potrzebuje do prawidłowego rozwoju regularnych posiłków bogatych we wszystkie składniki odżywcze. Na talerzu dziecka powinny znaleźć się zarówno węglowodany,
jak również porcja białka, nabiał i warzywa.

Uczniowie jedzą byle jak i byle co. Duża część młodzieży nie zjada pierwszego śniadania, co powoduje u nich głód. Aby go zaspokoić kupują w sklepikach szkolnych przede wszystkim: drożdżówki, słodkie napoje i słodycze. W ciągu dnia młodzi ludzie zjadają słodycze, chipsy, paluszki, popijając je słodkimi napojami, bo siedzenie przed telewizorem czy komputerem sprzyja podjadaniu.

Nadwaga ma szczególnie negatywne konsekwencje w przypadku dzieci i młodzieży.
Otyli nastolatkowie zmagają się ze złym samopoczuciem, apatią, niską sprawnością fizyczną i brakiem akceptacji wśród rówieśników. Ponadto zbędne kilogramy uniemożliwiają prawidłowy rozwój młodego organizmu. Nadmierne kilogramy wpływają zarówno na nasz wygląd, jak i kondycję całego organizmu.Problemyz cerą, wypadające włosy, nadmierna potliwość, cukrzyca typu II, choroby układu krążenia, układu pokarmowego, nowotwory czy zwyrodnienia

kręgosłupa to tylko część zagrożeń wynikających z otyłości.

Taki dzień, jak 24 października to dobra okazja, by uświadomić sobie, żezdrowy styl życia(racjonalne odżywanie połączone z aktywnością fizyczną) nie może być tylko modnym sloganem. Jeśli nie chcemy znaleźć się wśród Europejczyków, mających problem z otyłością, zacznijmy wcielać zasady zdrowego stylu życia…w życie.

Zespół Promocji Zdrowia