



WAGA ZDROWIA

Diagnostyczno – edukacyjny program zapobiegania nadwadze i otyłości



GDAŃSK
morze możliwości

Program Waga Zdrowia jest częścią działań z zakresu medycyny szkolnej, które realizowane są w ramach Gdańskiego Programu Promocji Zdrowia i Przeciwdziałania Wybranym Chorobom Społecznym

Nr ewidencyjny: 4
Data badania: 08 marca 2007
Badający: Anna Cieplińska
Placówka oświatowa: 24
Klasa: 2A

Przykładowy Jan

Data urodzenia: 01 stycznia 1990
Masa ciała: 90 kg
Wysokość ciała: 174 cm
BMI: 29,73

Ocena masy ciała: **DUŻY NADMIAR MASY CIAŁA - OTYŁOŚĆ**

Zalecenia: **Codzienna spontaniczna aktywność fizyczna oraz ok.90 minut dodatkowych zajęć sportowych kilka razy w tygodniu. Posiłki skomponowane zgodnie z piramidą zdrowego żywienia, bogate w warzywa, owoce, błonnik, spożywane regularnie 5 razy dziennie. Ograniczenie do minimum spożycia słodczy, słodkich napojów, wysokokalorycznych przekąsek, dań typu fast-food. Kontrola masy ciała raz w miesiącu. Wskazana konsultacja lekarza rodzinnego i dietetyka.**

Utrzymywanie prawidłowej masy ciała (należnej dla płci, wieku i wysokości ciała) jest ważnym elementem zdrowego stylu życia. **Tkanka tłuszczowa jest naturalną składową organizmu człowieka** (pełni wiele ważnych funkcji) **lecz zarówno jej niedobór jak i nadmiar powodują szkodliwe dla zdrowia konsekwencje.** Duży nadmiar tkanki tłuszczowej prowadzi do otyłości. Otyłość przez Światową Organizację Zdrowia uznawana jest za przewlekłą chorobę i przybiera już charakter epidemii. O otyłości mówimy gdy nasza „waga” przekracza o ponad 20% należną dla wzrostu i wieku masę ciała. Otyłość nie jest kwestią urody lecz zdrowia. Jeśli utrzymuje się w dorosłym życiu prowadzić może do rozwoju wielu chorób np. nadciśnienia tętniczego, chorób układu krążenia, cukrzycy typu 2 i wielu innych. Zagrożenie rozwojem tych chorób znacznie maleje gdy masa ciała wraca do normy.



Wprawdzie przyczyny otyłości są różne (środowiskowe, genetyczne, hormonalne, metaboliczne i inne), najczęściej jednak 80-90 % otyłości stanowi otyłość prosta czyli związana z powstaniem dodatniego bilansu energetycznego tzn. z nadmiarem przyjmowanego pożywienia w stosunku do potrzeb organizmu i do poziomu aktywności fizycznej człowieka. Nadmiar spożytej energii gromadzi się w postaci nadmiaru tkanki tłuszczowej. Na rozwój tego, najczęstszego typu otyłości mamy bezpośredni wpływ poprzez swój styl życia. Zmiana stylu życia na bardziej aktywny, dbałość o jakość i ilość spożywanej żywności to najlepsza droga, by wygrać z otyłością. Korzyści z powrotu do prawidłowej masy ciała są liczne: dobre samopoczucie psychiczne i fizyczne, obniżenie ryzyka rozwoju chorób związanych z otyłością, wzmocnienie wiary we własne możliwości, poprawa sprawności fizycznej.

Podkreślić należy, że nie ma cudownych diet, które pozwalają wrócić do prawidłowej masy ciała i utrzymać ją trwale. Stosowanie samodzielnie diet, w których eliminuje się różne składniki pokarmowe jest niebezpieczne i może prowadzić do zaburzeń wzrastania i dojrzewania. **Gdy mamy nadmiar tkanki tłuszczowej możemy wrócić do prawidłowej masy ciała dokonując szeregu trwałych zmian w naszym codziennym stylu życia.**

Co możemy bezpiecznie zrobić dla utrzymania prawidłowej masy ciała?

1. Należy zadbać o utrzymywanie wysokiego poziomu aktywności fizycznej – więcej chodzić pieszo, wybierać schody zamiast windy, spotkania z kolegami łączyć z wysiłkiem fizycznym (wycieczki rowerowe lub piesze, gry zespołowe itp.), poszukać dodatkowych zajęć sportowych (30 min kilka razy w tygodniu to minimum, optymalnie 60 min, a by tracić na wadze ok.90 min dodatkowej aktywności 3 lub więcej razy w tygodniu), wybrać taki rodzaj aktywności fizycznej, która odpowiada naszym zainteresowaniom i sprawia nam przyjemność, dobrze jeśli zajęcia odbywają się blisko domu. Dla utrzymania prawidłowej masy ciała szczególnie polecane są: pływanie, gry zespołowe, jazda na rowerze, taniec, aerobic, bieganie i szybkie marsze.
2. Należy zadbać o prawidłowy sposób odżywiania poprzez:
 - Spożywanie posiłków regularnie, najlepiej 5 razy dziennie (3 posiłki podstawowe i 2 zdrowe przekąski), posiłki powinny być zróżnicowane, tak by pokrywały zapotrzebowanie Twojego rosnącego jeszcze organizmu na wszystkie składniki pokarmowe (zgodnie z piramidą zdrowego żywienia), pomijanie niektórych posiłków np. śniadania to podstawowy błąd w walce z otyłością, kolację zaś jemy lekkostrawną i wczesnym wieczorem (nie jemy po 20-tej).
 - Dbanie o jakość posiłków - prawidłowo skomponowana dieta dla młodzieży powinna dostarczać 55 – 60% energii z węglowodanów - wybieramy produkty pełnoziarniste lub z mąki z pełnego przemiału np. chleb razowy lub graham, kasze, ryż naturalny, warzywa i owoce najlepiej do każdego posiłku, orzechy ziarna itp., 30% energii z tłuszczów najlepiej, gdy są to tłuszcze roślinne np. oleje, 10 – 15% energii z białka np. ryby, produkty mleczne, chude mięso i wędliny, warzywa strączkowe, itp.
 - Wprowadzenie zwyczaju, że nie jemy podczas wykonywania innych czynności – nie jemy podczas oglądania telewizji, czytania, spacerów, gdy się uczymy ani gdy się nudzimy.
 - Spożywanie posiłków siedząc przy stole, nakładamy sobie od razu porcję, którą chcemy zjeść i nie bierzemy dodatków, jemy powoli, by zdążyć uruchomić się sygnał sytości.
 - Uczenie się rozpoznawania sygnałów głodu i jedzenia, gdy naprawdę odczuwamy głód, często, gdy odczuwamy jakiś dyskomfort np. coś nas boli lub nudzimy się, interpretujemy to, jako głód i jemy choć naprawdę nie jesteśmy głodni.
 - Gdy zjadłeś posiłek, a nadal kuszą Cię przekąski zajmij się czymś innym: idź na spacer, do kina, posłuchaj muzyki, poczytaj, potańcz. Ciekawie organizuj sobie czas wolny. Nie traktuj też jedzenia jako nagrody czy źródła pocieszenia gdy masz kłopoty.
 - Słodczyce jadaj rzadko (raz w tygodniu wystarczy), jeszcze rzadziej chipsy i dania typu fast-food (raz w miesiącu), sprzyjają tyciu i zawierają wiele substancji konserwujących.
 - Do picia lepiej wybieraj wodę mineralną, herbatki owocowe, soki rozrzedzaj wodą, unikaj słodkich, szczególnie gazowanych i barwionych napojów.
 - Gdy masz nieodpartą ochotę na dodatkową przekąskę wybierz coś zdrowego: owoce świeże lub suszone, pestki dyni, słonecznika, warzywa itp.
 - **Nigdy się nie głodź** – wyrazem największej troski o swoje ciało i sylwetkę jest zdrowy sposób odżywiania, dostarczanie swojemu ciału składników potrzebnych do rozwoju.
 - Nie stosuj żadnych preparatów obniżających łaknienie, ani środków, ziół o charakterze przeczyszczającym, mogą one trwale rozregulować proces wypróżniania. Wszelkie tego typu preparaty mogą być stosowane tylko za zgodą i pod nadzorem lekarza.

Pamiętaj! Aby utrzymać prawidłową masę ciała zmiany w stylu życia muszą być trwałe. Powrót do niezdrowych nawyków żywieniowych i braku aktywności fizycznej, w krótkim czasie skutkować będzie powrotem nadmiaru masy ciała. Jedyną skuteczną metodą trwałego utrzymywania prawidłowej masy ciała jest zmiana stylu życia, nawyków spędzania wolnego czasu. Prawidłowe odżywianie, odpowiednia aktywność fizyczna, umiejętność przeżywania sytuacji stresowych, zdrowy rytm dnia (odpowiednia ilość godzin snu: 8-9 godzin, pracy, wypoczynku) to droga do sukcesu w walce z otyłością. Otyłość to nie jedyne zaburzenie odżywiania. Niewłaściwe odżywianie (np. próby drastycznej kontroli jedzenia) może być również przyczyną innych niezwykle groźnych dla zdrowia i życia chorób jakimi są anoreksja i bulimia. Obie choć na skutek innych mechanizmów prowadzą do niedoborów pokarmowych, dysfunkcji wielu narządów, zmian w psychice, często zagrażają też życiu.

Najlepiej gdy w powrocie do prawidłowej masy ciała zasięgniesz porady, wsparcia i kontroli profesjonalistów. Lekarz, psycholog, dietetyk, fizjoterapeuta to osoby, które mogą pomóc Ci w podjęciu właściwych decyzji dotyczących zmian w stylu życia, tak by problem nadmiaru masy ciała nie był już Twoim problemem. Powodzenia.