Samo zdrowie: mity o otyłości (1)

Data publikacji: 28.11.2021 8:00

W ostatnich latach obserwuje się istotny wzrost liczby osób z nadwagą i otyłością. Stanowią one czynnik ryzyka wielu chorób, w tym także nowotworów. Przyczyną nadwagi i otyłości jest nie tylko błędna dieta, natomiast skutecznym sposobem leczenia jest modyfikacja stylu życia poprzez zmianę nawyków żywieniowych oraz zwiększenie aktywności fizycznej. Ale nie tylko. Otyłość od 1985 roku uznawana jest za chorobę przewlekłą.

Fot: ilustracyjne /pixabay.com

Brak wiedzy, że otyłość to choroba przekłada się na sposób, w jaki lekarze patrzą na pacjentów, obarczając ich winą za rozwój choroby. Dlatego poniżej korzystając z podpowiedzi portali medycznych chcemy obalić 5 najczęściej powielanych mitów na temat tej choroby.

Mit 1: Otyłość to defekt estetyczny
Aż 80% osób z otyłością nie postrzega jej jako choroby, a jedynie jako defekt estetyczny1 wynika z badania realizowanego w ramach kampanii "Porozmawiajmy szczerze o otyłości". Otyłość, zgodnie z definicją American Medical Association, jest chorobą, ponieważ powoduje "upośledzenie normalnego funkcjonowania". U osób chorujących na otyłość dochodzi do rozwoju wielu nieprawidłowości i zaburzeń, które powodują m.in. zwiększone ryzyko cukrzycy typu 2., wzrost ciśnienia krwi, podniesienia poziomu cholesterolu oraz stłuszczenia wątroby.

Mit 2: Przyczyną otyłości są zawsze wybory dotyczące stylu życia
Zdecydowana większość osób łączy otyłość z niewłaściwymi wyborami żywieniowymi i brakiem aktywności fizycznej. Często słyszy się, że osoby chorujące na otyłość są leniwe lub brak im motywacji. Tymczasem otyłość to choroba wieloczynnikowa. Współczesna medycyna nie zna w pełni przyczyn jej rozwoju. Niewątpliwie nasz styl życia ma na jej powstanie istotny wpływ, ale wśród przyczyn otyłości należy przede wszystkim zwrócić uwagę na te czynniki, które predysponują do nadmiernej masy ciała, a zarazem w żaden sposób nie są zależne od pacjenta. Należą do nich m.in. czynniki genetyczne i epigenetyczne, płodowe, hormonalne, a także psychologiczne. Chociaż dieta i ćwiczenia fizyczne odgrywają istotną rolę, stres, zaburzenia snu, zaburzenia hormonalne i neurohormonalne czy przyjmowane leki również mogą wpływać na ryzyko wystąpienia otyłości.

Mit 3: Wystarczy jeść mniej i więcej się ruszać
Zmiana stylu życia nie jest jedyną metodą leczenia otyłości. Wielu pacjentów, mimo wysiłków i ogromnej pracy, nie jest w stanie samodzielnie redukować masy ciała do poziomu, który nie zagraża ich zdrowiu i życiu. Kluczem do rozpoczęcia leczenia jest świadomość, że otyłość to choroba. Pacjent powinien trafić do lekarza, który postawi diagnozę i zaproponuje odpowiednie leczenie.
Wskazane jest też wsparcie procesu terapeutycznego przez dietetyka w zakresie edukacji żywieniowej, a także psychologa i niejednokrotnie fizjoterapeuty. Powszechna opinia, że leczenie otyłości zawsze polega tylko na zmianie nawyków żywieniowych oraz większej aktywności fizycznej, jest błędna i często nie przekłada się na osiągnięcie celu terapeutycznego.

Kolejne dwa mity w drugiej części materiału wkrótce na naszym portalu. Tymczasem otyłość można leczyć i nie ma przeciwskazań aby zacząć jak najszybciej od wizyty u dietetyka, fizjoterapeuty lub innego specjalisty, a potem walczyć z niepotrzebnymi kilogramami.

AK, mat. MC