

Samo zdrowie: mity o otyłości (2)

Data publikacji: 5.12.2021 9:00

Otyłość jest chorobą, którą wielu Polaków nadal lekceważy. W postrzeganiu większości społeczeństwa pozostaje ona wyłącznie defektem estetycznym czy problemem, z którym należy poradzić sobie samemu. Brak wiedzy, że otyłość to choroba przekłada się na sposób, w jaki patrzymy na pacjentów, obarczając ich winą za rozwój choroby. Aby przełamać bariery związane z chorobą otyłościową i zrozumieć jej prawdziwe przyczyny, a także możliwości leczenia obalamy kolejne najczęściej powielane mity na temat tej choroby.



Fot: ilustracyjne /pixabay.com

Mit 4: Miarą sukcesu jest liczba straconych kilogramów

Większość z nas często skupia się na liczbie, jaka pojawia się na wadze. Jednak uznawanie "zgubionych" kilogramów za jedyną miarę sukcesu jest nie tylko niewłaściwe, ale także szkodliwe pod kątem psychologicznym. Może prowadzić nas do zwiększenia poziomu stresu, zaburzeń odżywiania i problemów z samooceną. Kluczem do długoterminowego sukcesu jest skupienie się na trwałej modyfikacji stylu życia i korzyściach wynikających z leczenia otyłości wyrażonych m. in. poprawa stanu zdrowia i samopoczucia oraz ochroną przed rozwojem licznych powikłań związanych z otyłością.

Mit 5: To tylko dziecięcy tłuszcz

Ponieważ wczesne dzieciństwo jest okresem szybkiego wzrostu i rozwoju, zakłada się, że małe dzieci, u których pojawia się nadwaga i otyłość, wcale nie pozostaną takie w wieku dorosłym. Często możemy usłyszeć, że "to tylko dziecięcy tłuszcz", że ich dzieci z tego wyrosną. Chociaż otyłość w dzieciństwie nie zawsze skutkuje otyłością w wieku dorosłym, większość dzieci nie wyrasta z problemu nadwagi. Jak wynika z badań tylko około 17% dzieci w wieku przedszkolnym, które mają nadwagę lub chorują na otyłość, wraca do normalnej wagi do czasu rozpoczęcia nauki w szkole ponadpodstawowej.

Rodzice dzieci chorujących na otyłość powinni umówić się z dzieckiem na wizytę u lekarza w celu postawienia rozpoznania i zaplanowania leczenia. Dodatkowo mogą pomóc poprzez dawanie dobrego przykładu. Kiedy rodzice są zaangażowani w promowanie zdrowych nawyków, dzieci mają większe szanse na sukces.

Mit 6: Niebezpieczna otyłość brzuszna – „cięża spożywcza”

„Cięża spożywcza” to znaczne wzdęcie brzucha spowodowane reakcją naszego organizmu na dostarczony mu pokarm. Otyłość taka pojawia się wtedy, kiedy układ pokarmowy i układ trawienny mają problem z przetrawieniem posiłku, który mu zaserwowaliśmy. Układ trawienny człowieka bowiem nie jest przyzwyczajony do trawienia niektórych produktów, które nam akurat bardzo smakują. Problem „cięży spożywczej” dotyczy wielu osób, także tych, które na co dzień prowadzą zdrowy styl życia i uprawiają liczne sporty. Można nawet powiedzieć, że osoby, które na co dzień zdrowo się odżywiają, częściej spotykają się z problemem cięży spożywczej. Otóż układ trawienny przyzwyczajony do zdrowych produktów doznaje szoku, kiedy nagle musi przetrawić kebaba, pizzę czy hamburgera. Z racji, iż cięża spożywcza to efekt nieprawidłowej diety, najlepsze co możesz zrobić w walce z nią, to zmienić swoje zwyczaje żywieniowe. Na początku musisz się dowiedzieć, które produkty ci szkodzą. Dlatego obserwuj swoje ciało po jedzeniu. Jeżeli po spożyciu jakiegoś dania zaczniesz się mdlić lub poczujesz kłucie w brzuchu, najprawdopodobniej twój układ trawienny daje ci sygnał, że ma problemy ze strawieniem tych produktów. Jeśli sytuacja się powtarza, wyeliminuj te pokarmy ze swojej diety.

Mamy nadzieję, że trochę przybliżyliśmy temat otyłości zarówno dzieci jak i dorosłych. Każdą otyłość można leczyć i nie ma przeciwwskazań aby zacząć jak najszybciej od wizyty u dietetyka, fizjoterapeuty lub innego specjalisty, a potem walczyć z niepotrzebnymi kilogramami.

- Zapraszamy do części pierwszej artykułu: [Samo zdrowie: mity o otyłości \(1\)](#)

AK, mat. MC