

„WYZWANIE POROZMAWIJMY  
SZCZERZE O OTYŁOŚCI”

# Dzień 1.

## Wiedza kluczem do zrozumienia

Otyłość to poważna choroba przewlekła o złożonej patogenezie prowadząca do ponad 200 powikłań. W Polsce u 69% mężczyzn i 57% kobiet diagnozuje się zbyt wysoką masę ciała (indeks BMI równy 25 lub więcej). Natomiast z otyłością (indeks BMI 30 lub więcej) zmagają się co 4 Polak! Mimo tych alarmujących danych, otyłość dla społeczeństwa jest wciąż krępującym i wstydlivym tematem, o którym rozmawia się trudno albo wcale. Dodatkowo wokół otyłości krąży wiele stereotypów i mitów powodujących, że pacjenci często spotykają się z brakiem zrozumienia i wykluczeniem przez otoczenie.

Biorąc pod uwagę powyższe statystyki, istnieje ogromna szansa, że część z Was zmagających się z problemem otyłości bądź w swoim biskim otoczeniu ma osoby z chorobą otyłościową. Żeby móc skutecznie pomóc sobie lub naszym najbliższym w walce z chorobą, konieczna jest odpowiednia wiedza na temat otyłości, jej przyczyn i konsekwencji, a także możliwości leczenia. Edukacja na ten temat ma również na celu zarówno ograniczenie epidemii otyłości w przyszłości, ale także uwrażliwienie na problemy i potrzeby chorych. **Dlatego w ramach pierwszego zadania naszego wyzwania Porozmawiajmy szczerze o otyłości rozmawiamy się z najczęstszymi mitami wokół otyłości.**

### Otyłość zawsze wynika ze złych nawyków żywieniowych

Otyłość jest chorobą o niezwykle złożonej etiologii. W rzeczywistości współczesna nauka nie zna w pełni przyczyn rozwoju otyłości. Niewątpliwie na predyspozycje do jej wystąpienia nakładają się te związane ze stylem życia, takie jak m.in. nieprawidłowa dieta (zbyt duże porcje, żywoność wysoko przetworzona i bogato-energetyczna), ciągły stres i pośpiech czy zbyt mała aktywność fizyczna. Ale wśród przyczyn otyłości należy również podkreślić te czynniki, które predysponują nas do nadmiernej masy ciała i te, które w żaden sposób nie są zależne od pacjenta. Do nich możemy zaliczyć czynniki epigenetyczne i genetyczne, czynniki płodowe, hormonalne, a także psychologiczne.

### Otyłość nie jest groźną chorobą

Trudno znaleźć inną chorobę, która ma aż tak wiele konsekwencji – otyłość może doprowadzić do ponad 200 różnych powikłań. Podwyższony wskaźnik BMI zwiększa ryzyko zachorowań na takie choroby jak cukrzyca typu 2 (o ponad 90 razy!), nadciśnienie tętnicze, niealkoholowe stłuszczenie wątroby, przewlekłe choroby nerek, choroby sercowo-naczyniowe, choroby układu mięśniowo – szkieletowego oraz niektóre nowotwory, takie jak m.in. rak piersi, rak jajników, rak jelita grubego, rak trzustki, rak nerki czy rak przetyku. Szacuje się, że w Unii Europejskiej 100 tysięcy nowotworów rocznie wywołanych jest otyłością! Przez otyłość nie tylko chorujemy, lecz także umieramy. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) rocznie z powodu chorób związanych z nadwagą i otyłością umiera ponad 2,5 mln osób na świecie.

### Wystarczy zmienić styl życia

Jednym z bardzo krzywdzących mitów jest to, że otyłość jest wyłącznie winą pacjenta i wystarczy zmienić swoją dietę i zacząć więcej się ruszać, by zmienić ten stan rzeczy. Natomiast wielu pacjentów mimo ogromnych wysiłków nie jest w stanie zredukować masy ciała do poziomu, który nie zagraża ich życiu. Kluczem do rozpoczęcia skutecznych działań terapeutycznych jest uświadomienie, że otyłość to choroba, którą trzeba leczyć, ponieważ zagraża życiu. Nie we wszystkich przypadkach zmiana nawyków żywieniowych oraz aktywność fizyczna przekłada się na osiągnięcie celu. Dlatego już w pierwszych stopniach otyłości należy udać się do lekarza, który postawi diagnozę i dobierze odpowiednią ścieżkę terapeutyczną. Osoba z otyłością powinna być pod opieką ekspertów wielu specjalności, tj. lekarza, dietetyka, fizjoterapeuty oraz psychologa.

ZAPRASZAM DO OBEJRZENIA KRÓTKIEGO  
VIDEO, PRZEDSTAWIAJĄCEGO HISTORIĘ  
PACJENTKI Z OTYŁOŚCIĄ.

ZASTANÓW SIĘ CO TY WIESZ  
O CHOROBIE OTYŁOŚCIOWEJ



**„WYZWANIE POROZMAWIAJMY  
SZCZERZE O OTYŁOŚCI”**

# Dzień 2.

## Skup się na swoim zdrowiu

### Masa ciała - masa problemów

Kiedy ostatni raz sprawdzałeś/aś ile ważysz? Jeśli nie jesteś sportowcem wzrost Twojej masy ciała niestety najprawdopodobniej oznacza rozrost tkanki tłuszczowej, a to pierwszy sygnał świadczący o tym, że należy poprawić styl życia.

**TWOIM ZADANIEM NA DZIŚ JEST SPRAWDZENIE SWOJEJ MASY CIAŁA, OKREŚLENIE BMI (INDEKS MASY CIAŁA) I ZANOTOWANIE DANYCH W KALENDARZU. BMI OBLICZAMY DZIELĄC MASĘ CIAŁA (W KILOGRAMACH) PRZEZ WZROST DO KWADRATU (W METRACH).**

Za miesiąc tego samego dnia, również sprawdź swoją masę ciała, aż wejdzie Ci to w nawyk. Miesiąc po miesiącu notuj odczyt z wagi i przeliczaj go na BMI - w ten sposób łatwiej będzie Ci na bieżąco kontrolować zmiany zachodzące w Twoim organizmie. Oczywiście nie należy popadać w paranoję i przesadnie analizować każdego dodatkowego grama, chodzi o szybkie wyłapanie drastycznych odstępstw od Twojej „standardowej” masy. Kontrolowanie swojej masy ciała jest bardzo ważne, ponieważ nadwaga i otyłość powodują szereg problemów zdrowotnych i chorób.

### Pamiętaj o badaniach

Systematycznie wykonywane badania krwi są bardzo ważne, ponieważ pozwalają wykryć w organizmie nieprawidłowości. Większość badań krwi powinno wykonywać się co roku, oczywiście jeśli Twój lekarz nie zaleci inaczej. Czy pamiętasz kiedy ostatnio badałeś krew? Nie?

**WIĘC TWOIM ZADANIEM NA DZIŚ JEST UMÓWIENIE SIĘ NA WIZYTĘ/TELEWIZYTĘ ZE SWOIM LEKARZEM I POPROSIENIE GO O WYSTAWIENIE SKIEROWANIA NA BADANIA KRWI.**

To proste i szybkie badanie, które czasem może nawet uratować życie!

### Zdrowe ciało, zdrowy duch!

Już od dziecka uczymy się, że ruch to zdrowie. I słusznie, bo dzięki aktywności fizycznej możemy dłużej żyć i uniknąć wielu chorób. Ruch utrzymuje również w lepszej kondycji nasze ciała, co oznacza, że dłużej zachowujemy młody wygląd. Dzięki niemu lepiej śpimy, redukujemy stres, a nawet zmniejszamy ryzyko wystąpienia choroby Alzheimera. Ruch to przecież nie tylko uprawianie sportu wyczynowego czy też intensywny trening na siłowni - to także spacer, jazda na rowerze, a nawet chodzenie po schodach. Chodzi o to, aby znaleźć taką aktywność, która sprawia największą frajdę, a przy tym wpływa prozdrowotnie na nasze ciało.

**TWOIM ZADANIEM NA DZIŚ JEST ZAPLANOWANIE NA NAJBLIŻSZY TYDZIEŃ 5 AKTYWNOŚCI FIZYCZNYCH, KTÓRE NIE BĘDĄ TRWAŁY KRÓCEJ NIŻ 30 MINUT. DO DZIEŁA!**

### Zyskaj więcej czasu dla siebie

W okresie od 12 marca do 20 kwietnia 2020 roku statystyczny Polak każdego dnia spędził przed telewizorem średnio 310 minut. W porównaniu do analogicznego okresu 2019 roku był to okres o 50 minut dłuższy. To bardzo dużo! Badacze stwierdzili, że bardzo częste oglądanie telewizji zwiększa m.in. ryzyko zakrzepów w kończynach i to nawet u osób, które są aktywne fizycznie.

**TWOIM ZADANIEM JEST ZAPISYWANIE CODZIENNIE PRZEZ NAJBLIŻSZY TYDZIEŃ CZASU POŚWIĘCANEGO NA OGLĄDANIE TELEWIZJI.**

Bądź skrupulatny i nie oszukuj, a zobaczysz prawdziwe oblicze telewizyjnego czasozjadacza. Po tygodniu podsumuj wynik. W kolejnych dniach sukcesywnie ograniczaj oglądanie TV. Zacznij od niewielkiego ograniczenia rzędu 20%, a wraz z kolejnymi dniami zwiększaj je, aż dojdiesz do 50%. Pamiętaj, aby codziennie notować czas oglądania i na koniec tygodnia zsumować wyniki.



**„WYZWANIE POROZMAWIJMY  
SZCZERZE O OTYŁOŚCI”**

# **Dzień 3. Dyskryminacja osób chorujących na otyłość? Powiedz stanowcze NIE!**

Otyłość jest chorobą, która często postrzegana jest przez pryzmat krzywdzących stereotypów. Ile razy słyszałeś stwierdzenie, że otyłym się nie chce, są leniwi, nie mają silnej woli i gdyby tylko chcieli, mogliby schudnąć. Znasz to? A może sam tak uważasz? Czy osobie z niewydolnością nerek nie mówimy: „Weź się za siebie, kontroluj płynny, unikaj potasu, bo... chcieć to móc!”

Pacjenci z chorobą otyłościową nieustannie walczą nie tylko z chorobą, ale i z opiniami na swój temat, wzrokiem współpasażerów w samolocie czy autobusie, krytycznymi lub ciekawskimi spojrzeniami w restauracji. Być może widzimy ich żartujących ze swojej choroby, zachowujących dystans. Pamiętajmy, że może to być tzw. „zbroja ochronna”.

Na to, jaka jest nasza masa ciała wpływa ok. 100 czynników (w tym ekonomiczne, socjologiczne, psychologiczne, zdrowotne). Za każdym pacjentem z chorobą otyłościową stoi jego historia, czasami niezwykle bolesna.

**GDY NASTĘPNYM RAZEM USŁYSZYSZ,  
ŻE KTOŚ POWIEŁA STEREOTYPY POWIEDZ  
GŁOŚNO, ŻE OTYŁOŚĆ TO CHOROBA  
SKLASYFIKOWANA W SYSTEMIE ICD-10  
POD NUMEREM E66.**

Nawet jeśli raz w życiu uświadomisz kogoś, że otyłość to nie jest świadectwo nadmiernego podjadania, ale choroba, dasz jasny sygnał, że nie zgadzasz się na dyskryminację osób z chorobą otyłościową. Nie można z nią walczyć wyłącznie dietą i ćwiczeniami. To stan pośrednio zagrażający życiu, dlatego należy wykorzystać dostępne metody terapeutyczne. Niestety wieloletnia stygmatyzacja, nieudane próby leczenia i obniżony nastrój towarzyszą wielu

osobom z chorobą otyłościową uniemożliwiając skuteczną terapię. W takiej sytuacji pacjent powinien otrzymać niezbędną pomoc i wsparcie.

Nie może być pozostawiony samemu sobie, ponieważ jako osoba chora ma prawo do leczenia. Medycyna daje ku temu narzędzia.

**Wiedząc, że otyłość jest chorobą możesz dać pacjentom na nią cierpiącym realne wsparcie. Mówiąc z wyczuciem i troską „Widzę, że jesteś chory i chcę ci pomóc”, „Należy ci się wsparcie, nie godzę się na to, żeby cię ignorować” - dajesz osobom z chorobą otyłościową nadzieję i podpowiesz, jak wyjść z sytuacji, która bardzo często ich unieszczęśliwia.**

Niestety o tym, że otyłość jest chorobą wie mało kto. Z ostatniego badania opinii zrealizowanego w lutym w ramach kampanii „Porozmawiajmy szczerze o otyłości” wynika, że tylko 13% Polaków opisuje otyłość jako chorobę.

Chorzy na otyłość mają za sobą wiele prób diet, aktywności, brutalnego traktowania swojego ciała, co nie przynosi oczekiwanych efektów. Poobserwuj swoje otoczenie, zastanów się, z jakimi problemami mogą mierzyć się takie osoby (w pracy, w środkach transportu, podczas zakupów ubrań, butów itp.), jakim opiniom i spojrzeniom muszą codziennie stawiać czoło? Świadomie wychwytyj komentarze czy sugestie mogące uderzać w pacjentów z chorobą otyłościową.

**Pamiętaj, że masz realny wpływ na swoje otoczenie. Nawet jedna uwaga, że otyłość jest chorobą, wyrażona w odpowiednim momencie, może być krokiem milowym w świadomości drugiej osoby.**



**„WYZWANIE POROZMAWIJMY  
SZCZERZE O OTYŁOŚCI”**

# Dzień 4.

## Dowień się więcej o zdrowym odżywianiu i wprowadzę zmianę w moim jadłospisie

Twoje codzienne zapotrzebowanie na kalorie zależy od rodzaju i ilości aktywności jakie podejmujesz. Zapotrzebowanie kaloryczne to ilość kalorii, która jest potrzebna do utrzymania podstawowych funkcji naszego organizmu. Być może odżywasz się zdrowo, dbasz o to, co jesz i nie musisz wprowadzać żadnych zmian. Warto jednak zawsze szukać inspiracji, sięgać po nowe, nieznanne dotąd produkty bądź te dobrze znane, ale przygotowane w zupełnie nowy sposób.

**ZACHĘCAMY CIĘ DZISIAJ DO PRZYGOTOWANIA JEDNEGO Z 3 PONIŻSZYCH POSIŁKÓW PRZYGOTOWANYCH PRZEZ KATARZYNĘ BŁĄZEJEWSKĄ-STUHR. JEŚLI MASZ OCHOTĘ PODZIEL SIĘ W SWOICH SOCIAL MEDIACH ZDJĘCIEM PRZYGOTOWANEGO PRZEZ SIEBIE DANIA. DO POSTU DODAJ HASHTAGI #POROZMAWIJMYOOTYŁOŚCI #SZCZERZEOOTYŁOŚCI.**

### **Budyń czekoladowy**

1/2 szklanki ugotowanej ciemnej fasoli  
1/2 szklanki jeżyny  
1 łyżeczka kakao  
1 łyżeczka tahini

Ugotowaną fasolę miksujemy z jeżynami, kakao oraz tahini.

Jeżyny mają bardzo dużo przeciwutleniaczy, dlatego znalazły się nawet na liście ORAC – produktów chroniących przed wolnymi rodnikami. Antyoksydanty w jeżynach to m.in. kwas elagowy, kwasy fenolowe oraz cyjanidyno-3-O-glukozyd.

### **Koktajl księżniczki Roszpunki**

50 g roszponki (kubek ubitych liści)  
1 pomarańcza  
1 jabłko  
1/2 szklanki wody  
Zmiksuj wszystkie składniki.

Roszponka inaczej kozłek sałatka poprawia trawienie, uspokaja i przeciwdziała osłabieniu organizmu m.in. dzięki sporej zawartości żelaza i witaminy C.

### **Pęczak z malinami**

2 łyżki kaszy pęczak  
1 łyżeczka jagód goji lub żurawiny  
1 szklanka mleka roślinnego  
1 jabłko  
garść malin

Kaszę z dodatkiem jagód goji lub żurawiny gotujemy w szklance wody. Następnie miksujemy ją z mlekiem, jabłkiem i malinami.

Świeże maliny poza sezonem można zastąpić mrożonymi, liofilizowanymi lub sokiem malinowym. Witamina K zawarta w pęczaku wzmacnia naczynia krwionośne, zmniejszając ryzyko żylaków i zakrzepów oraz powstawania krwinków.



„WYZWANIE POROZMAWIJMY  
SZCZERZE O OTYŁOŚCI”

# Dzień 5.

## Podejmij temat otyłości wśród swoich najbliższych i znajomych

**Rozpoczęcie rozmowy o otyłości wśród  
swoich najbliższych i znajomych może  
być trudne i wymagające odwagi.**

Stereotypizacja choroby otyłościowej jest niezwykle powszechna i jak pokazują badania – mamy z nią do czynienia praktycznie wszędzie. Nieprzychylnie komentarze pojawiają się już w szkole, w komunikacji miejskiej, miejscach publicznych czy nawet w miejscu pracy.

**ZASTANÓW SIĘ, JAKIE STEREOTYPOWE  
STWIERDZENIA NA TEMAT OSÓB  
Z CHOROBA OTYŁOŚCIOWĄ SŁYSZAŁEŚ/  
ŁAŚ? JAKIE TWOIM ZDANIEM MOŻE BYĆ  
ICH ŹRÓDŁO? CZY TY RÓWNIEŻ SWOIM  
ZACHOWANIEM BĄDŹ SPOSOBEM WYPO-  
WIADANIA SIĘ PRZYCZYNIŁEŚ/ŁAŚ SIĘ  
DO POWIELANIA STEREOTYPOW? ZAWSZE  
JEŚLI SŁYSZYSZ KRZYWDZĄCE OPINIE  
NA TEMAT OSÓB CHORYCH NA OTYŁOŚĆ  
- REAGUJ.**

**Otyłość jest chorobą sklasyfikowaną  
w systemie ICD-10 pod numerem E66.**

Wykorzystaj każdą nadarżającą się okazję, aby wpłynąć na postrzeganie osób otyłych – unikać uprzedzeń czy niesprawiedliwych opinii. Być może najbliższe spotkanie rodzinne, weekendowy zjazd rodziny czy zbliżające się święta będą doskonałą okazją do podjęcia tematu otyłości.

Jak rozpocząć taką rozmowę? „Czytałem/łam ostatnio, że tylko 13% naszego społeczeństwa postrzega otyłość jako chorobę. Wiedzieliście o tym, że otyłość powoduje około 200 powikłań?”.

Jeśli w Twojej rodzinie lub w środowisku znajomych znajduje się osoba, która ma nadmierną masę ciała możesz zapytać, czy próbowała konsultować się z lekarzem, który może pomóc jej w walce z chorobą. Sam będziesz wiedział/ta najlepiej, czy możesz pozwolić sobie na takie sugestie w stosunku do danej osoby. Uzasadnij swoje pytanie troską i chęcią pomocy.

