



NADWAGA I OTYŁOŚĆ OD PODSTAW

Przewodnik dla osób
z nadwagą i otyłością

I. Co to jest otyłość?

Otyłość to złożona choroba metaboliczna, która nie dotyczy jedynie nadmiaru tkanki tłuszczowej, ale może mieć głęboki wpływ na Twoje zdrowie i samopoczucie. Współczesny styl życia, nawyki żywieniowe i czynniki genetyczne mogą przyczynić się do wzrostu masy ciała, a w efekcie do otyłości.^{1,2}

**OBECNIE
NA OTYŁOŚĆ
CHORUJE
W POLSCE**

9 mln
dorosłych³

Szacuje się, że do 2035 r. liczba ta wzrośnie do 12 mln.^{1,3} Blisko **12 milionów** Polaków w wieku 20 lat i starszych ma nadwagę (BMI w zakresie 25,0-29,99).⁴

Warto podkreślić, że otyłość to nie tylko kwestia wyglądu i estetyki to choroba z poważnymi konsekwencjami zdrowotnymi. Choroba otyłościowa wiąże się z rozwojem około 200 powikłań.¹

Wg danych GUS to właśnie choroby układu krążenia są najczęstszą przyczyną śmierci Polaków i stanowią 36% wszystkich zgonów, a wśród pacjentów z otyłością aż 70% umiera właśnie z ich powodu.⁵



Ta broszura ma na celu dostarczenie informacji oraz praktycznych wskazówek, które pozwolą zrozumieć Ci te zagadnienia oraz zmotywować do podjęcia kroków w kierunku zdrowszego stylu życia.

II. Jak ocenić swoją masę ciała¹?

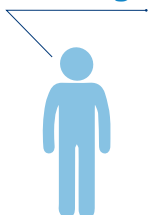
Obliczenie swojego wskaźnika masy ciała, czyli BMI (ang. *Body Mass Index*) to podstawowy krok do zrozumienia swojego stanu zdrowia. To proste narzędzie pozwala na szybką ocenę, czy Twoja masa ciała mieści się w prawidłowym zakresie.

1. Zważ się i zanotuj swoją masę ciała w kilogramach.
2. Zmierz swój wzrost w metrach.
3. Użyj wzoru:

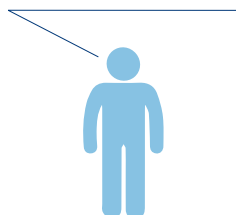
$$\text{BMI} = \frac{\text{masa ciała (kg)}}{(\text{wzrost (m)})^2}$$

4. Sprawdź, do którego zakresu pasuje Twój wynik:

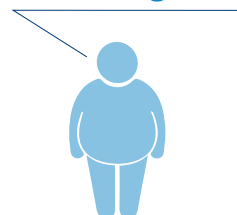
BMI <18,5 kg/m²
Niedowaga



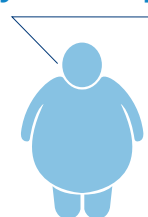
BMI 18,5 - 24,9 kg/m²
Prawidłowa masa ciała



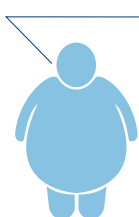
BMI 25,0 - 29,9 kg/m²
Nadwaga



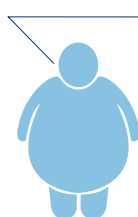
BMI 30,0 - 34,9 kg/m²
Otyłość I stopnia



BMI 35,0 - 39,9 kg/m²
Otyłość II stopnia



BMI ≥40,0 kg/m²
Otyłość III stopnia



Pamiętaj!

BMI to tylko jedno z narzędzi oceny zdrowia. Nie uwzględnia ono takich czynników jak masa mięśniowa czy rozmieszczenie tkanki tłuszczowej, dlatego warto skonsultować wyniki z lekarzem.¹

Listę lekarzy, którzy deklarują, że posiadają wiedzę i doświadczenie w terapii pacjentów chorujących na otyłość oraz posiadają gabinet dostosowany do diagnostyki i leczenia pacjentów chorujących na otyłość znajdziesz na stronie www.optylosci.pl/specjalisci

Obwód pasa jest kolejnym ważnym wskaźnikiem, który pomaga określić ryzyko zdrowotne związane z nadmiarem tkanki tłuszczowej. Aby dokładnie zmierzyć obwód pasa, wykonaj następujące kroki:



1. Znajdź właściwe miejsce. Mierz obwód pasa w połowie odległości między dolnymi żebrami a górnym brzegiem talerza kości biodrowej.⁶
2. Użyj elastycznej miary krawieckiej, aby uzyskać dokładny pomiar. Upewnij się, że miara jest równoległa do podłogi i nie jest zbyt mocno zaciśnięta, aby nie powodować dyskomfortu.⁷
3. Stań prosto i oddychaj normalnie.⁷
4. Pomiar wykonuj rano, na czczo i przed posiłkiem.⁷

Prawidłowe zmierzenie obwodu pasa może dostarczyć istotnych informacji o stanie zdrowia i ryzyku związanym z otyłością, zwłaszcza związanym z tkanką tłuszczową brzuszną.⁷

Interpretacja wyników obwodu pasa^{1,7}:



KOBIETY:

Obwód 80 cm i więcej może zwiększać ryzyko zdrowotne.



MĘŻCZYŹNI:

Obwód 94 cm i więcej może zwiększać ryzyko zdrowotne.

III. Jakie są przyczyny nadmiernej masy ciała¹?

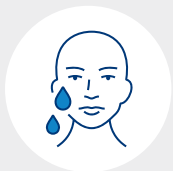
Otyłość jest wynikiem złożonego działania wielu czynników, które można podzielić na różne kategorie. Zrozumienie ich pomoże lepiej docenić, jak skomplikowany jest ten problem i dlaczego samodzielne podejmowanie działań w celu zmiany może być trudne.¹

Przyczyny nadmiernej masy ciała¹



Czynniki genetyczne i epigenetyczne¹:

- Geny mogą wpływać na metabolizm oraz apetyt, co sprawia, że niektóre osoby mogą być bardziej narażone na gromadzenie tkanki tłuszczowej



Czynniki psychologiczne¹:

- Stres, depresja i inne problemy psychiczne mogą prowadzić do emocjonalnego jedzenia, co skutkuje nadmiernym przyjmowaniem kalorii



Styl życia¹:

- Dieta: nadmierna ilość kalorycznego pożywienia, bogatego w tłuszcze trans i cukry proste, diety ubogie w wartości odżywcze, a bogate w przetworzone jedzenie
- Brak lub niewielka aktywność fizyczna: siedzący tryb życia, spędzanie czasu przed ekranem telewizora lub komputera oraz brak regularnej aktywności fizycznej
- Nawyki rodzinne: zwyczaje żywieniowe i styl życia przyjmowane w dzieciństwie mają duży wpływ na nawyki w dorosłym życiu



Wpływ otoczenia¹:

- Dostępność zdrowej żywności, reklamy żywnościowe, normy społeczne
- Życie w okolicy, gdzie trudno zdobyć zdrową żywność lub gdzie kultura promuje niezdrowe nawyki

IV. Dlaczego warto działać?

Otyłość to nie tylko problem estetyczny, ale przede wszystkim zdrowotny. Warto podjąć działania, by poprawić swoje samopoczucie i uniknąć wielu poważnych konsekwencji zdrowotnych. Kompleksowa terapia otyłości powinna opierać się przede wszystkim na wdrożeniu zdrowszych nawyków żywieniowych i regularnej aktywności fizycznej oraz wsparciu psychologicznym w razie potrzeby. U niektórych osób lekarz może rozważyć wdrożenie leczenia farmakologicznego i/lub chirurgii bariatrycznej.¹



Zrównoważony poziom podaży kalorii



Zrównoważony wysiłek



Interwencje behawioralne i wsparcie psychologiczne



Farmakoterapia i/lub chirurgia bariatryczna
(do oceny przez lekarza)

Każda redukcja masy ciała wiąże się z zauważalnymi korzyściami, takimi jak łatwiejsze wykonywanie codziennych czynności – wchodzenie po schodach bez zadyszki, wiązanie sznurowadeł, energiczna zabawa z dziećmi lub wnukami, czy nawet mniej męczące podbieganie do autobusu.

V. Kiedy lekarz może rozważyć farmakoterapię i/lub chirurgię bariatryczną?¹

Lekarz może rozważyć **wsparcie farmakologiczne** w następujących przypadkach¹:

1. Masz **BMI ≥ 30 kg/m² (otyłość)** lub **BMI między 27 a 29,9 kg/m² (nadwaga)** i co najmniej jedną towarzyszącą chorobą, taką jak cukrzyca typu 2, nadciśnienie tętnicze lub choroby serca.
2. Jeśli po 3–6 miesiącach zmian w stylu życia nie udało Ci się osiągnąć redukcji masy ciała o co najmniej 5% w stosunku do wartości początkowej.
3. Jeśli ocenione na wizycie lekarskiej ryzyko związane z chorobami współistniejącymi (np. cukrzyca, choroby sercowo-naczyniowe) jest wysokie i należy szybko rozpocząć interwencję w celu ochrony zdrowia .

Lekarz może zaproponować **operację bariatryczną** w następujących przypadkach¹:

1. Jeżeli Twoje BMI wynosi ≥ 40 kg/m² (tzw. otyłość olbrzymia) lub mieści się w przedziale 35–39,9 kg/m² i towarzyszą temu inne choroby, takie jak cukrzyca typu 2, nadciśnienie tętnicze czy choroby sercowo-naczyniowe.
2. W przypadku BMI w zakresie 30–34,9 kg/m², jeśli wcześniejsze metody leczenia, takie jak zmiany stylu życia czy farmakoterapia, nie przyniosły oczekiwanych efektów.



W każdym przypadku skonsultuj się z lekarzem, który oceni Twoją historię zdrowia, poziom BMI oraz potencjalne korzyści i ryzyko związane z zabiegiem bariatrycznym czy przyjmowaniem leków przeciwołyściowych.

Farmakoterapia powinna być traktowana jako uzupełnienie zdrowego stylu życia, a nie alternatywa.

Regularna współpraca z:



lekarzem



dietetykiem



fizjoterapeutą



psychologiem

jest kluczowa dla osiągnięcia trwałych rezultatów.¹

VI. Jak kompleksowe leczenie otyłości może wpłynąć na zdrowie?¹

Nieleczona otyłość może prowadzić do ponad

200

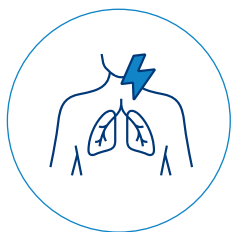
poważnych chorób, w tym¹:



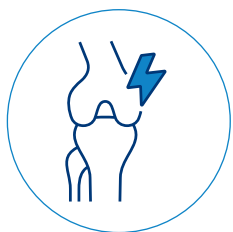
- **Cukrzycy typu 2**



- **Chorób serca i naczyń**

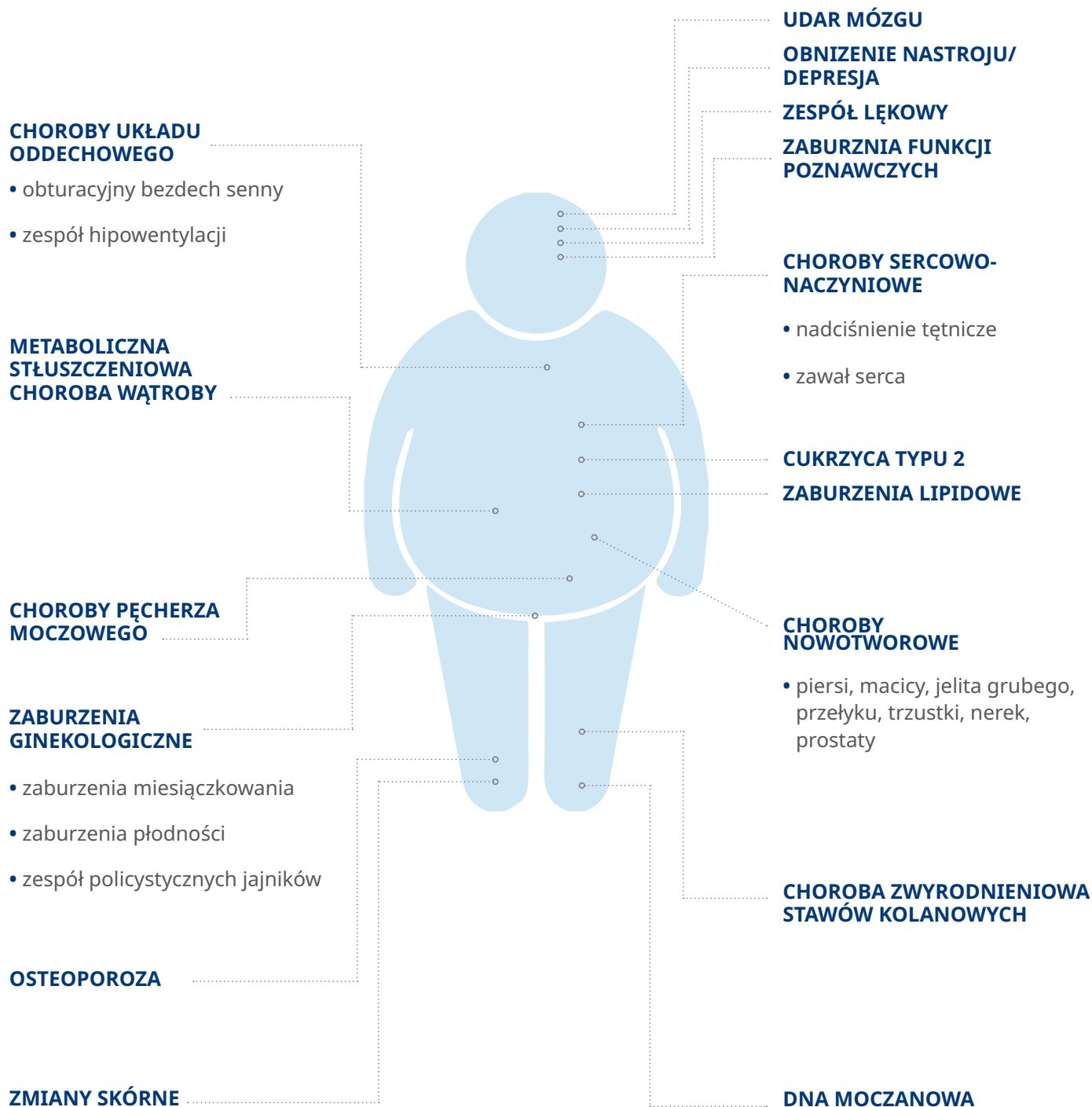


- **Problemów z oddychaniem**



- **Problemów z układem kostno-stawowym**

Twoje ciało może wysyłać Ci sygnały, świadczące o obciążeniu poszczególnych narządów i układów.⁸⁻¹⁴



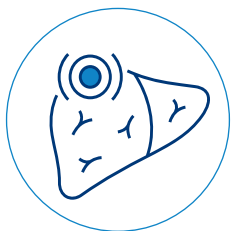
Skuteczne długoterminowe leczenie otyłości powinno wykazać poprawę w wielu obszarach zdrowia.¹⁵⁻²⁷



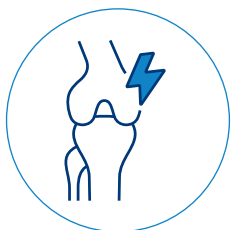
- **Zapobieganie cukrzycy typu 2**
- **Kontrola glikemii**



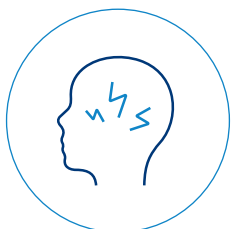
- **Zmniejszenie ryzyka śmiertelności z powodów sercowych**
- **Zmniejszenie ryzyka chorób serca**
- **Poprawa wyników badań** (ciśnienie tętnicze, lipidy)



- **Zmniejszenie ryzyka chorób wątroby**



- **Zmniejszenie bólu związanego z mięśniami i stawami**



- **Poprawa zdrowia psychicznego**

Otyłość wymaga długotrwałej opieki specjalistycznej podobnie jak inne choroby przewlekłe.¹⁵⁻²⁷

VII. Jak wprowadzić aktywność fizyczną?

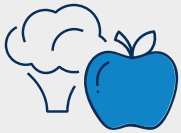
Jeśli dopiero zaczynasz, warto wprowadzać ruch stopniowo, aby uczynić tę zmianę naturalną i trwałą.



- **Rozpocznij od małych kroków. Możesz zacząć od codziennych spacerów w umiarkowanym tempie** – wystarczy 20–30 minut dziennie. Stopniowo wydłużaj czas lub dodawaj inne formy aktywności, takie jak jazda na rowerze, pływanie lub nordic walking.²⁸
- **Wprowadź aktywność do codziennej rutyny.** Wybierz schody zamiast windy, wysiądź z autobusu przystanek wcześniej lub spędzaj więcej czasu na świeżym powietrzu, np. bawiąc się z dziećmi lub spacerując z psem.²⁸
- **Aktywność powinna sprawiać Ci przyjemność i być dostosowana do Twoich możliwości zdrowotnych.** Z czasem możesz włączyć ćwiczenia o większej intensywności, np. trening interwałowy, który skutecznie poprawia wydolność organizmu.²⁸
- **Znajdź aktywność, którą lubisz.** Nie zmuszaj się do ćwiczeń, które nie sprawiają Ci radości. Wybierz to, co daje Ci satysfakcję. Pasja do ruchu ułatwi utrzymanie regularności.²⁸
- **Wyznacz realistyczne cele.** Spróbuj osiągać minimum 150 minut umiarkowanej aktywności tygodniowo, zgodnie z zaleceniami specjalistów, ale pamiętaj, że każdy ruch jest lepszy niż jego brak.²⁸

VII. Jak zmienić nawyki żywieniowe?

Wprowadzenie odpowiednio zbilansowanej diety może znacząco wpłynąć na redukcję masy ciała oraz poprawę ogólnego zdrowia i samopoczucia. Jeśli myślisz o wprowadzeniu zdrowszych nawyków żywieniowych, warto zacząć od małych kroków, co może uczynić tę zmianę płynniejszą i bardziej komfortową.¹



Staraj się spożywać minimum pięć porcji warzyw i owoców dziennie.²⁹

Możesz zacząć od dodania do swoich posiłków jednej porcji owoców na śniadanie oraz porcji warzyw do obiadu.



Zwracaj uwagę na wielkość porcji.

Kontroluj wielkość porcji przy pomocy miarki lub wagi. Porcja białka, takiego jak kurczak czy ryba, powinna mieć wielkość dłoni, a porcja węglowodanów, jak brązowy ryż czy ziemniaki, niech odpowiada rozmiarowi pięści.²⁹



Ogranicz spożycie cukrów prostych i tłuszczów nasyconych.

Staraj się też unikać wysoko przetworzonych produktów, które często zawierają te składniki. Ważne jest, aby wybierać zdrowe przekąski, takie jak świeże warzywa z hummusem (np. marchew, papryka, ogórek) oraz orzechy (np. migdały lub orzechy włoskie).²⁹



Uwzględnij 3 posiłki główne i dwie przekąski.

Regularność pomoże utrzymać równowagę energetyczną i ograniczyć napady głodu.²⁹



Dbaj o nawodnienie.

Pij co najmniej 1,5-2 litry wody dziennie. Możesz ustawić przypomnienia na telefonie, które pomogą Ci pamiętać o piciu wody regularnie, a także rozważyć wypicie szklanki wody przed każdym posiłkiem, aby zmniejszyć uczucie głodu.²⁹



Zacznij od małych kroków.

Zamiast wprowadzać wszystkie zmiany jednocześnie, możesz np. zastąpić słodzone napoje wodą lub wybierać schody zamiast windy. To pozwoli Ci uniknąć frustracji i może zwiększyć szanse na osiągnięcie trwałych rezultatów.²⁹



Skorzystaj z pomocy specjalisty.

Regularna współpraca z lekarzem i dietetykiem może być pomocna w osiągnięciu Twoich celów. Pamiętaj, że dieta powinna być dostosowana indywidualnie, uwzględniając Twój stan zdrowia, preferencje oraz cele terapeutyczne.²⁹

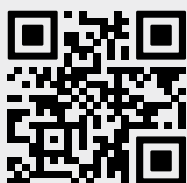
IX. Przykładowa mapa działań

Krok 1:

Zrób pierwszy krok

Konsultacja z lekarzem

- ✓ Umów się na wizytę u swojego lekarza rodzinnego lub internisty.



Znajdź lekarza na stronie www.optylosci.pl
lub zeskanuj kod swoim aparatem w telefonie.

- ✓ Podczas wizyty omów swoje obawy, wyniki BMI oraz ewentualne kroki, jakie możesz podjąć.

Krok 2:

Opracuj wraz z lekarzem lub dietetykiem plan zdrowego odżywiania

Dieta dostosowana do Twoich preferencji

- ✓ Stwórz plan żywieniowy uwzględniający Twoje preferencje, potrzeby i ograniczenia.
- ✓ Zrównoważony talerz – 50% warzyw, 25% białka, 25% węglowodanów.
- ✓ Zrób listę zdrowych produktów na zakupy, aby uniknąć przypadkowych, niezdrowych wyborów.

Krok 3:

Wprowadź aktywność fizyczną

Znajdź aktywność, która Cię cieszy! Niezależnie, czy to:

- ✓ Spacer po parku
- ✓ Jazda na rowerze
- ✓ Joga

Zaczniij wprowadzać zmiany małymi krokami – małymi krokami dąż do osiągnięcia 150 minut umiarkowanej aktywności fizycznej tygodniowo.

Krok 4:

Monitoruj swoje postępy

- ✓ Zapisuj swoje osiągnięcia – nie tylko te związane z redukcją masy ciała, ale również z samopoczuciem i energią.
- ✓ Regularne konsultacje z lekarzem pomogą Ci w ocenie postępów.

Krok 5:

Szukaj wsparcia

- ✓ Dołącz do lokalnych grup wsparcia lub online, gdzie możesz dzielić się swoimi doświadczeniami i motywować się nawzajem.
- ✓ Rozważ współpracę z dietetykiem, fizjoterapeutą lub psychologiem, który pomoże Ci w trudniejszych chwilach.

**Nie czekaj! Już dzisiaj zrób pierwszy krok
w kierunku zdrowszego życia.**

Porozmawiaj z lekarzem o swojej masie ciała.

Notatki

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

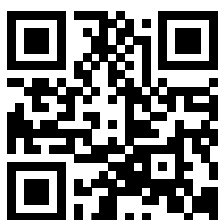
Notatki

[illegible]

Bibliografia

1. Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u chorych na otyłość 2024. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Leczenia Otyłości.
2. P. Gajewski i in., Interna Szczeklika, Medycyna Praktyczna, Kraków 2017, s. 2662–2678.
3. Raport Naczelnej Izby Kontroli „Profilaktyka i leczenie otyłości u osób dorosłych”.
4. Dane Głównego Urzędu Statystycznego.
5. <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/ludnosc/statystyka-przyczyn-zgonow/umieralnosc-i-zgony-wedlug-przyczyn-w-2020-roku,10,1.html>.
6. A. Rojek, Otyłość brzuszna jako czynnik ryzyka rozwoju nadciśnienia tętniczego, https://ppm.gumed.edu.pl/docstore/download/GUMc95ea30546d74e2d8d6838c4d3eb8e7b/000165083_wcag.pdf?entityType=phd&entityId=GUM250b6c6edb5c480bb2117f778e610f72 [dostęp 03.2025].
7. Brończyk-Puzoń, Anna, Aneta Koszowska, and Joanna Bieniek. „Podstawowe pomiary antropometryczne i pochodne wskaźniki w poradnictwie dietetycznym – część pierwsza Basic anthropometric measurements and derived ratios in dietary counseling: Part one.” *Pielęgniarstwo* 8 (2018): 217-222.
8. Zaadaptowano z Sharma AM. *Obes Rev* 2010;11:808-9.
9. Guh DP et al. *BMC Public Health* 2009;9:88.
10. Luppino FS et al. *Arch Gen Psychiatry* 2010;67:220-9.
11. Simon GE et al. *Arch Gen Psychiatry* 2006;63:824-30.
12. Church TS et al. *Gastroenterology* 2006;130:2023-30.
13. Li C et al. *Prev Med* 2010;51:18-23.
14. Hosler AS. *Prev Chronic Dis* 2009;6:A48.
15. Garvey WT, et al. *Endocr Pract.* 2016;22(3):1-203.
16. Ryan DH, et al. *Curr Obes Rep.* 2017;6(2):187-194.
17. Tasic I, et al. *Front Biosci.* 2018;10(1):166-174.
18. Musunuru K. *Lipids.* 2010;45(10):907-14.
19. Mendrick DL, et al. *Toxicol Sci.* 2018;162(1):36-42.
20. Kovesdy C, et al. *Physiol Int.* 2017;104(1):1-4.
21. Fabbrini E, et al. *Hepatology.* 2010;51(2):679-89. 8. GBD 2015 Obesity Collaborators. *N Engl J Med.* 2017;377:13-27.
22. Nasz świat w danych. Obesity. <https://ourworldindata.org/obesity>. Dostęp 2024 kwietnia.
23. Anandacoomarasamy A, et al. *Int J Obes.* 2008; 32:21122.
24. Floriana S, et al. *Arch Gen Psychiatry.* 2010;67:220-229.
25. Hopman WM, et al. *Qual Life Res.* 2007;16:1595-603.
26. Braillard O., et al. *BMC Fam Pract.* 2018;19:159.
27. International Obesity Collaborative Consensus Statement.
28. 2020 ESC Guidelines on Sports Cardiology and Exercise in Patients with Cardiovascular Disease ESC Clinical Practice Guidelines; Pellicia A. et al.: *EHJ* 2021
29. PZH Talerz zdrowia <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia> [dostęp 01.04.2025 r.]

Konsultacja: Dr hab. n. med. Beata Matyjaszek-Matuszek
Katedra i Klinika Endokrynologii Uniwersytetu Medycznego w Lublinie



Dowiedz się więcej na:
www.optylosci.pl

Novo Nordisk Pharma Sp. z o.o.
Krakowiaków 46, 02-255 Warszawa
tel.: +48 22 444 49 00,
informacja@novonordisk.com
www.novonordisk.pl
06/2025 © Novo Nordisk A/S, PL25OB00179

