

Pacjenci w badaniach

<https://pacjentwbadaniach.abm.gov.pl/pwb/aktualnosc/aktualne-wydarzenia-i-i/2760,24-pazdziernika-Swiatowy-Dzien-Walki-z-Otyloscia.html>
19.05.2025, 14:51

24 października - Światowy Dzień Walki z Otyłością

Otyłość, nazywana epidemią XXI wieku, klasyfikowana jest jako choroba przewlekła o złożonej etiologii. Związana jest z nadmiernym gromadzeniem tkanki tłuszczowej, stanowiącym zagrożenie dla zdrowia i życia pacjenta. Najnowsze badania opublikowane na łamach *The Lancet* wskazują, że od 1990 roku wskaźnik otyłości wśród osób dorosłych wzrósł ponad dwukrotnie. Badacze zauważają również, że w 2022 r. na chorobę otyłościową cierpiało 1 na 8 osób, co w skali światowej daje niemal 1 miliard chorych. Natomiast w opublikowanym w październiku 2022 roku rankingu dotyczącym wskaźnika otyłości, Polska znalazła się na 70 miejscu z 213 krajów świata. Co więcej wyniki Narodowego Funduszu Zdrowia (NFZ) wskazały, że w Polsce, już co czwarta osoba cierpi na tę chorobę.

Za bezpośrednią przyczynę zachorowalności na otyłość uznaje się długotrwałe utrzymywanie się dodatniego bilansu energetycznego, będącego skutkiem spożywania energii w ilości przewyższającej jej wydatkowanie. Taki stan może determinować kombinacja wielu przyczyn i czynników, które sprzyjają rozwojowi otyłości, są to np.:

Czynniki środowiskowe

- Niewłaściwe nawyki żywieniowe – spożywanie nadmiernej liczby kalorii, szczególnie z produktów bogatych w tłuszcze, cukry, czy sól, a także wybieranie wysoko przetworzonej żywności;
- Niska aktywność fizyczna – siedzący tryb życia, korzystanie jedynie ze środków transportu, brak regularnej aktywności fizycznej;
- Zbyt mała ilość snu – krótki, nieregularny sen oraz jego zła jakość może wpływać na zmiany hormonalne związane z greliną oraz melatoniną, które odpowiadają za uczucie sytości;
- Dostęp do zdrowej żywności – osoby o niższym statusie ekonomicznym mogą mieć ograniczony dostęp do zdrowych, świeżych produktów i częściej wybierają tańsze, wysokokaloryczne, przetworzone jedzenie.
- Świadomość zdrowotna – niski poziom edukacji może wpływać na brak wiedzy o zdrowym odżywianiu i znaczeniu aktywności fizycznej, co prowadzi do niewłaściwych wyborów żywieniowych.

Czynniki psychologiczne

- Depresja – przewlekły stres oraz niskie poczucie własnej wartości może powodować „zajadanie” stresujących sytuacji, w celu rozładowania napięcia, radzenia z emocjami;
- Zaburzenia odżywiania – zespół kompulsywnego jedzenia, czy zespół nocnego jedzenia, które cechuje niekontrolowane objadanie się.

Czynniki genetyczne

- Predyspozycje genetyczne - dziedziczenie genów związanych z metabolizmem, kontrolą apetytu i skłonnością do gromadzenia tkanki tłuszczowej. Ryzyko zachorowania dziecka na otyłość zwiększa się trzy- do czterokrotnie, w przypadku gdy jeden z rodziców cierpi na tę chorobę;
- Monogenowe formy otyłości - bardzo rzadkie przypadki otyłości wynikające z mutacji pojedynczych genów.

Diagnoza otyłości jest kluczowym elementem diagnozowania i monitorowania zdrowia pacjentów. Przeprowadza się ją poprzez pomiar masy ciała i wzrostu oraz obliczenie wskaźnika masy ciała (BMI): waga (kg)/wzrost² (m²), który jest zastępczym wskaźnikiem otłuszczenia. Należy pamiętać, że klasyfikacja otyłości różni się w zależności od wieku:

- Otyłość u dorosłych, to wskaźnik BMI większy lub równy 30.
- Otyłość u dzieci i młodzieży w wieku 0-18 lat, to masa ciała powyżej 97 centyla.

W dalszej diagnostyce pomocne są dodatkowe pomiary, takie jak wskaźnik WHR (z ang. Waist -Hip Ratio). Jest to narzędzie stosowane do oceny rozmieszczenia tkanki tłuszczowej w organizmie:

Typ otyłości	Wskaźnik WHR = $\frac{\text{Obwód talii [cm]}}{\text{Obwód bioder [cm]}}$	
	Kobiety	Mężczyźni
Otyłość brzuszna	$\geq 0,85$	$\geq 1,0$
Otyłość pośladkowo-udowa	$< 0,85$	$< 1,0$

Pomiar ten jest istotny z punktu widzenia ryzyka zdrowotnego, zwłaszcza w kontekście otyłości brzusznej, która jest szczególnie niebezpieczna, ponieważ nadmiar tkanki tłuszczowej zlokalizowany wokół narządów wewnętrznych (tłuszcz trzewny/wisceralny) ma bardziej negatywny wpływ na zdrowie, niż w przypadku gromadzenia się jej w innych częściach ciała. Nieleczona otyłość może prowadzić

lub wpływać na rozwój wielu chorób współistniejących tj. m.in.:

- Cukrzycy typu II;
- Chorób sercowo-naczyniowych, np. nadciśnienie tętnicze, zawał, udar;
- Stłuszczenia wątroby;
- Przewlekłej choroby nerek;
- Miażdżycy;
- Kamicy żółciowej;
- Zaburzeń hormonalnych;

- Nowotworów;
- Powikłań oddechowych;
- Wysiłkowego nietrzymania moczu;
- Chorób układu kostnego;
- Zaburzenia psychologiczne, tj. depresja i/lub stany lekowe

Otyłość jest poważną, przewlekłą chorobą, której nie należy lekceważyć. Wymaga stałego, długotrwałego i kompleksowego leczenia. Badania opublikowane na łamach *Nature* w 2022 i 2024 r. udowadniają, że zalecanie większej ilości ruchu oraz mniejszej ilości spożywanego jedzenia osobom chorującym na otyłość jest prymitywnym uproszczeniem tej złożonej choroby. Naukowcy wskazują, że zaangażowane w patogenezę otyłości są sygnały/ścieżki odpowiedzialne m.in. za metabolizm, regulację apetytu, czy hemostazę glukozy. Badania neuroobrazowania, podczas których badanym pokazywano obrazy przedstawiające jedzenie, pokazują natomiast, że osoby z chorobą otyłościową wykazują zwiększony sygnał w obszarach mózgu odpowiedzialnych za nagrodę (kora oczodołowo –czołowa) oraz zmniejszony w obszarach związanych z powściągliwością (kora przedczołowa). Wyniki te pokazują zwiększony głód, opóźnienie uczucie nasycenia oraz zmniejszone postrzeganie sytości u osób z otyłością, w stosunku do osób o prawidłowej masie ciała.

Nieleczona otyłość nie ustąpi samoistnie, mogąc prowadzić do wielu innych chorób, a w konsekwencji nawet do śmierci. Jeśli podejrzewasz, że powyższy problem może dotyczyć Ciebie lub Twoich bliskich skontaktuj się z lekarzem pierwszego kontaktu w celu diagnostyki i ustalenia planu leczenia.

Bibliografia

1. GUS, *Waga osób w wieku 0-14 lat*, Lipiec 2022

<https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/zdrowie/zdrowie/waga-osob-w-wieku-0-14-lat,24,1.html>
(dostęp 02.08.2024 r.)

2. WHO, *Obesity and overweight*, March 2024

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
(dostęp 02.08.2024 r.)

3. ZPE MEN, *Otyłość – uwarunkowania, skutki i profilaktyka*

<https://zpe.gov.pl/a/przeczytaj/DT3pk3QhV> (dostęp 14.08.2024 r.)

4. WHO, *World Obesity Day 2022 – Accelerating action to stop obesity*, March 2024

<https://www.who.int/news/item/04-03-2022-world-obesity-day-2022-accelerating-action-to-stop-obesity> (dostęp 14.08.2024 r.)

5. Gluck, M. E., Viswanath, P., & Stinson, E. J. (2017). Obesity, Appetite, and the Prefrontal Cortex. In *Current Obesity Reports* (Vol. 6, Issue 4, pp. 380–388). Springer Science and Business Media LLC.
6. Heindel, J. J., Lustig, R. H., Howard, S., & Corkey, B. E. (2024). Obesogens: a unifying theory for the global rise in obesity. In *International Journal of Obesity* (Vol. 48, Issue 4, pp. 449–460).
7. Wen, X., Zhang, B., Wu, B., Xiao, H., Li, Z., Li, R., Xu, X., & Li, T. (2022). Signaling pathways in obesity: mechanisms and therapeutic interventions. In *Signal Transduction and Targeted Therapy* (Vol. 7, Issue 1). Springer Science and Business Media LLC

Autorka: Urszula Imielowska

[Poprzedni Strona](#)
[Następny Strona](#)