

**W ciągu 30 lat kariery w konsultingu technologicznym Robert doszedł do pozycji prezesa w międzynarodowej korporacji, wysokich dochodów i 110 kg wagi przy wzroście 175 cm w wieku 55 lat. Wtedy zdecydował, że trzeba zwolnić tempo i zająć się zdrowiem, bo – jak mówił – przydałoby się odebrać „premię 100+”, a przy takim trybie życia to wykluczone. Gwałtowny powrót do sportowego trybu życia z młodości nie wchodził w grę. Rozsądek podpowiadał, że formę należy poprawiać stopniowo.**

Uświadomił sobie, że to już nie nadwaga, ale poważna otyłość. Łatwo wyliczył wskaźnik BMI, czyli iloraz wagi w kg i wzrostu w metrach (do kwadratu):  $110 : (1,75 \times 1,75) = 35,92$ . Nadwaga występuje, gdy BMI przekracza 25, a otyłość, gdy jest większe od 30.

### Częściej umierają

Nadwaga i otyłość to współczesne choroby cywilizacyjne. Według WHO blisko 2,8 miliona osób umiera każdego roku z powodu nadwagi lub otyłości.

Główną przyczyną otyłości i nadwagi jest brak równowagi między liczbą spożywanych

a spalanych kalorii. Codzienna nadwyżka energii magazynowana jest w organizmie w postaci tkanki tłuszczowej, co powoduje stopniowy wzrost masy ciała. Taka otyłość pierwotna albo prosta jest najpowszechniejsza i zwykle jest efektem małej aktywności fizycznej i nieprawidłowych nawyków żywieniowych. Niewielki procent tych problemów jest wywołany przez przyjmowanie niektórych leków lub przewlekłymi chorobami. Wówczas otyłość, zwana wtórną, jest skutkiem choroby lub leczenia.

Do plagi otyłości przyczynia się coraz większe spożycie cukru przez Polaków, które w 2018 r. przekroczyło już 51 kg na osobę. Przekłada się to na całą populację: nadwaga dotyczy już 68 proc. mężczyzn i 53 proc. kobiet, zaś otyłość 25 proc. mężczyzn i 23 proc. kobiet. Ekspertiści przewidują, że w 2025 r. otyłych będzie 30 proc. dorosłych mężczyzn i 26 proc. kobiet.

### Czym grozi otyłość

Nadwaga i otyłość powodują poważne powikłania zdrowotne, jak: choroby układu krążenia, w tym miażdżyca i nadciśnienie tętnicze, niewydolność serca, cukrzyca typu II, zapalenia mię-

śniowo-szkieletowe, w tym zapalenia kości i stawów oraz choroby zwyrodnieniowe stawów, kamica pęcherzyka żółciowego, marskość wątroby, zapalenie trzustki, kamica dróg moczowych, zaburzenia płodności, zespół snu z bezdechem, a także zmiany skórne, jak: grzybica, wytryski i czryarki.

Istnieje ścisły związek między otyłością a większym ryzykiem zachorowania na niektóre nowotwory. Otyłość zwiększa ryzyko stanu zapalnego, wpływa negatywnie na metabolizm komórek i zakłóca poprawne działanie układu odpornościowego. W ten sposób otyłość przyczynia się do tzw. kancerogenezy, czyli powstawania nowotworów.

Wśród mężczyzn otyłość zwiększa częstość występowania nowotworów jelita grubego, raka pęcherzyka żółciowego, trzustki, nerki i czerniaka. Z kolei u kobiet podwyższa ryzyko białaczki, nowotworów jelita grubego, macicy, przełyku, pęcherzyka żółciowego, trzustki i raka piersi w okresie pomenopauzalnym. Lekarze uważają, że wśród kobiet otyłość zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia nowotworu złośliwego aż o 40 proc.

### Dieta i sport

Według WHO już 150 minut umiarkowanej aktywności fizycznej w tygodniu wystarczy, aby zmniejszyć ryzyko chorób serca o około 30 proc., cukrzycy o 27 proc. a ryzyko raka piersi lub jelita grubego o 21-25 proc. Ruch obni-

ża ryzyko udaru mózgu, nadciśnienia czy depresji. Dzięki regularnej aktywności fizycznej spada zawartość cholesterolu we krwi, co w dużym stopniu eliminuje ryzyko wystąpienia wielu groźnych chorób.

W walce z otyłością i nadwagą liczy się też zmiana niezdrowych nawyków żywieniowych. Do najważniejszych wskazówek należą:

- ograniczenie spożycia produktów bogatych w tłuszcze i węglowodany (np. wysokokaloryczne przekąski – chipsy, frytki, słodczyce, słodzone napoje i soki),
- zwiększenie spożycia owoców i warzyw, w tym roślin strączkowych, produktów pełnoziarnistych i orzechów.

Szczegółowych porad (włącznie z indywidualnie zaplanowanymi dietami) udzielają ośrodki i centra dietetyczne, także działające zdalnie, jak: <https://poradnia.ncez.pl/> czy <https://diety.nfz.gov.pl/local/diet/login.php>

### Prezes daje radę

Od 110 kg dość szybko, bo w ciągu 5 miesięcy, udało mu się zejść poniżej 100. Odstawienie papierosów i alkoholu stanowiły pierwszy krok. O stekach z polędwicy Robert dawno przestał myśleć, nie mówiąc o wędlinach czy białym chlebie. Z pieczywa dostępne dla niego jest teraz pełnoziarniste, kasze zamiast makaronów, biały ser, a nie żółty i oliwa zamiast masła. Jada głównie warzywa, owoce, częściej spożywa ryby, grzyby i orzechy. Całkowicie zrezygnował z kawy, zwłaszcza z mlekiem i z cukrem na rzecz wody. Wykonuje codziennie proste ćwiczenia w domu. Chce dojść do 80 kg, a wtedy powróci rower i dawno zarzucony tenis.

