

## CZYM JEST OTYŁOŚĆ?

Otyłość to stan, w którym dochodzi do **nadmiernego gromadzenia tkanki tłuszczowej w organizmie**, co prowadzi do **przekroczenia zdrowej masy ciała**. Jest uznawana za chorobę przewlekłą, która może negatywnie wpływać na funkcjonowanie organizmu.

**Otyłość często jest wynikiem długotrwałego nadmiaru spożywanych kalorii w stosunku do wydatku energetycznego.** Może także być związana z czynnikami genetycznymi, hormonalnymi i środowiskowymi.

## CZYNNIKI ZWIĘKSZAJĄCE RYZYKO

- **Brak aktywności fizycznej:** Siedzący tryb życia i niewielka ilość ruchu sprzyjają nadmiernemu gromadzeniu tkanki tłuszczowej.
- **Niezdrowa dieta:** Spożywanie dużej ilości wysokokalorycznych, przetworzonych produktów, bogatych w tłuszcze nasycone i cukry, prowadzi do nadwyżki kalorycznej.
- **Czynniki genetyczne:** Predyspozycje genetyczne mogą wpływać na metabolizm, apetyt oraz sposób, w jaki organizm magazynuje tłuszcz.
- **Stres i brak snu:** Chroniczny stres oraz niewystarczająca ilość snu mogą zaburzać gospodarkę hormonalną, co wpływa na apetyt i gromadzenie tłuszczu.
- **Czynniki psychologiczne:** Emocjonalne jedzenie, wynikające z depresji, lęku czy stresu, może prowadzić do nadmiernego spożycia kalorii.

## JAK SPRAWDZAĆ, ZAPOBIEGAĆ I LECZYĆ?

Aby zapobiegać otyłości, ważne jest **prowadzenie zdrowego stylu życia**, który obejmuje zbilansowaną dietę, regularną aktywność fizyczną i unikanie nadmiernego spożycia kalorii. **Otyłość można monitorować, sprawdzając wskaźnik masy ciała (BMI)** oraz regularnie kontrolując obwód talii. **Leczenie otyłości polega na zmianie nawyków żywieniowych, zwiększeniu aktywności fizycznej, a w niektórych przypadkach może obejmować farmakoterapię lub interwencje chirurgiczne**, takie jak operacje bariatryczne. **Ważne jest również wsparcie psychologiczne i edukacja na temat zdrowego stylu życia.**

**Z PROGRAMU SKORZYSTAĆ MOGĄ DZIECI UCZĘSZCZAJĄCE DO KLASY III SZKOŁY PODSTAWOWEJ ZAMIESZKUJĄCE NA TERENIE POWIATU TCZEWSKIEGO, U KTÓRYCH W BADANIU BILANSOWYM STWIERDZONO NADWAGĘ LUB OTYŁOŚĆ.**



POWIATOWY PROGRAM PROFILAKTYKI NADWAGI  
I OTYŁOŚCI UCZNIÓW KLAS III SZKÓŁ PODSTAWOWYCH  
POWIATU TCZEWSKIEGO NA LATA 2024-2029

