

OTYŁOŚĆ (łac. *obesitas*)

Otyłość to patologiczne nagromadzenie tkanki tłuszczowej w organizmie, przekraczające jego fizjologiczne potrzeby i możliwości adaptacyjne, mogące prowadzić do niekorzystnych skutków dla zdrowia. Jest to zespół poważnych objawów towarzyszących nieprawidłowemu odżywianiu. Należy pamiętać, że nie tylko nadmierna ilość, ale również i rozmieszczenie tkanki tłuszczowej ma znaczenie. Za najbardziej niekorzystną uważa się otyłość brzuszną, zwaną inaczej „otyłością centralną”. Statystyki ubezpieczeniowe podają, że u mężczyzn z 20% nadwagą wzrasta ryzyko zgonu (w stosunku do osób o prawidłowej wadze ciała) na skutek chorób serca o 43%, wylewu krwi do mózgu o 53% i cukrzycy o 133%. Z prawdopodobieństwem o 30% większym, że mężczyzna taki umrze nie doczekawszy wieku emerytalnego.(1)

Otyłość powstaje z powodu wzrostu wymiarów lub liczby komórek tłuszczowych. Liczba komórek w ciele dorosłego człowieka jest zależna od ilości tłuszczu odkładanego w wieku niemowlęcym i dziecięcym. **Jeżeli dziecko jest przekarmiane, powstaje nienormalnie dużo komórek tłuszczowych, które w późniejszym okresie życia mogą się wypełniać nadmiarem tłuszczu lub kurczyć, lecz ich ilość pozostaje niezmienna!** (1)

Pamiętajmy, każde 9,3 kcal ponad normę oznacza odłożenie 1 g tłuszczu. Spożywanie w ciągu miesiąca 140 kcal dziennie ponad normę gwarantuje przyrost masy ciała o dodatkowe pół kilograma.

Przyczyny otyłości

1. **Przekarmianie** – (najczęstsza przyczyna) czyli podaż pożywienia o zbyt dużej wartości energetycznej w stosunku do zapotrzebowania organizmu i brak aktywności fizycznej.
2. **Czynniki genetyczne** - istnieją genetycznie uwarunkowane zespoły chorobowe, w których dochodzi do nadmiernego gromadzenia tkanki tłuszczowej. (np.: zespół Cohena, zespół Pradera-Williego). W tych przypadkach geny kodują składniki uczestniczące w procesie regulacji masy ciała
3. **Czynniki biologiczne** – należą do nich m.in. zaburzenia hormonalne w przebiegu: niedoczynności tarczycy, zespołu Cushinga, policystycznych jajników, niedoboru hormonu wzrostu czy hiperinsulinizm (nadmierne wydzielanie insuliny).
4. **Czynniki farmakologiczne** – niektóre leki mogą doprowadzić do zwiększenia masy ciała np.: przeciwdepresyjne, przeciwłękowe, przeciwpadaczkowe, sterydy i insulina.
5. **Czynniki środowiskowe** – związane z brakiem aktywności ruchowej. Postęp technologiczny znacząco zmniejszył wydatek energetyczny człowieka i zwiększył dostęp do żywności i jej konsumpcji.
6. **Czynniki psychologiczne** – zaburzenia nastroju, depresja, która częściowo się zmniejsza w chwili przyjemności jedzenia.

Zagrożenia wynikające z otyłości

Otyłość w krajach wysokorozwiniętych uważana jest za jedno z największych zagrożeń cywilizacyjnych. Stanowi problem społeczny, który w najbliższych latach może przyjąć rozmiary epidemii. Z otyłością związane są nie tylko mniejsze zarobki, bycie postrzeganym jako starszym niż w rzeczywistości, mniejsza odporność na ból, mniejszy mózg, ale przede wszystkim krótsza oczekiwana długość życia. Istnieje cała lista chorób i objawów związanych ściśle z otyłością. Należą do nich:

1. Cukrzyca typu 2
2. Choroby układu krążenia – nadciśnienie tętnicze, zawał mięśnia sercowego i mózgu, miażdżyca, zatorowość, wylew, inne powikłania naczyniowe (ryzyko wystąpienia powikłań sercowo-naczyniowych liniowo wzrasta wraz ze zwiększeniem obwodu talii- mgr chemii żywn. Edward Ozga-Michalski))
3. Choroby układu ruchu – zwyrodnienia kręgosłupa i dużych stawów (biodrowe i kolanowe),zapalenia kości i stawów
4. Kamica żółciowa
5. Choroby nerek
6. Większa tendencja do wystąpienia nowotworów
7. Bezpłodność
8. Bezdech nocny
9. Niepełnosprawność

Bibliografia :

1. Solomon, Berg, Martin, Vilee Biologia, MULTICO Oficyna Wydawnicza, Warszawa 2000

Anna Olszewska-Niewieczerał