**OTYŁOŚĆ A BILANS ENERGETYCZNY**

Nie ma wątpliwości co do tego, że otyłość jest chorobą. W opracowanej przez WHO Międzynarodowej Statystycznej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych otrzymała ona kod E66. Co gorsza, otyłość jest chorobą przewlekłą, prowadzącą do bardzo poważnych powikłań.

Naliczono aż 229 powikłań otyłości. Wśród nich najczęściej występują :  
- choroby układu krążenia (aż 40 proc. osób otyłych cierpi na chorobę niedokrwienną serca),  
- cukrzyca typu 2,  
- nowotwory (sutka, trzonu macicy, jelita grubego, pęcherzyka żółciowego, prostaty),  
- choroby zwyrodnieniowe stawów.

Nie można też zapominać o psychologicznych konsekwencjach otyłości, takich jak niska samoocena, depresja, izolacja społeczna, stygmatyzacja.

**U podstaw rozwoju otyłości leży długotrwałe zaburzenie bilansu energetycznego, kiedy to energia spożyta przekracza energię wydatkowaną. Do zakłócenia tego bilansu dochodzi z różnych powodów: złych nawyków, trybu życia, czynników psychologicznych**. **Na powstawanie dodatniego bilansu energetycznego wpływa:**

**Brak ruchu**

Z biegiem lat przybywa różnego rodzaju udogodnień: samochód, pilot do telewizora czy radia, komputer, które pozwalają na załatwianie wielu spraw, czy wręcz wykonywanie pracy bez wychodzenia z domu. W codziennym życiu zatem coraz rzadziej zmuszamy nasze mięśnie do pracy, a więc i do wydatku energetycznego.

Czy wiesz, że…

Przeciętny Polak spędza kilka godzin dziennie przed telewizorem, używanie zaś pilota do telewizora może być przyczyną przyrostu masy ciała o około 1,5 kg w ciągu roku.

### Nieświadome spożywanie kalorii

Spożywanie w ciągu dnia jedynie o 100 kcal więcej niż potrzebujesz (czyli mniej więcej 1 łyżka oleju lub kromka chleba z masłem) w stosunku do ilości kalorii zużytych, może, w ciągu roku, stać się przyczyną przyrostu masy ciała o 5 kg. Często należną ilość kalorii przekraczamy z braku świadomości, ile dany produkt dostarcza kalorii.

Czy wiesz, że…

Przykładowo, jeden sucharek (bezcukrowy!) ma 40 kcal, a kostka czekolady – 22 kcal. Wystarczy więc zjeść 2 sucharki i 1 kostkę czekolady, aby dostarczyć organizmowi 102 kcal.

### Chaotyczne, nieregularne spożywanie posiłków

Nieregularność posiłków to nie tylko groźba spożywania zbędnych kalorii, lecz także ryzyko zmniejszenia wydatku energetycznego organizmu. Osoby spożywające posiłki chaotycznie i nieregularnie spalają mniej kalorii, a przez to narażone są na dodatni bilans energetyczny, czyli – w konsekwencji – na przyrost masy ciała.

### Brak śniadań

Wiele badań wykazuje, że u osób niejedzących śniadań częściej dochodzi do rozwoju nadmiernej masy ciała, insulinooporności i cukrzycy typu 2.

### Za mało wody i zły wybór płynów

Gdy pijemy mało płynów, nasze komórki są źle nawodnione, zmniejsza się ich masa (tzw. beztłuszczowa masa ciała), od której zależy tempo podstawowej przemiany materii. Sprzyja to dodatniemu bilansowi energetycznemu.

Słodkie napoje stanowią źródło łatwo przyswajalnej energii, gdyż niezwykle łatwo wchłaniają się w przewodzie pokarmowym. Sprzyjają więc dodatniemu bilansowi energetycznemu. Fruktoza dodawana do napojów i przetworzonych produktów pobudza apetyt i staje się źródłem zbędnych kalorii. Wysokie spożycie fruktozy, będącej składnikiem tych produktów, zwiększa również ryzyko rozwoju otyłości, hipertriglicerydemii i oporności na insulinę. Według raportu „Cukier, otyłość — konsekwencje. Przegląd literatury, szacunki dla Polski”, przygotowanego przez Departament Analiz i Strategii NFZ, przeciętna ilość cukru spożywanego przez jednego mieszkańca Polski wzrosła w latach 2008-2017 o 6,1 kg. Przy czym nie chodzi tu o cukier nieprzetworzony, taki „z cukierniczki”, bo jego gospodarstwa domowe nabywały mniej, ale o ten wchodzący w skład innych produktów.  
Raport wskazuje przede wszystkim na wzrost spożycia napojów słodzonych i stawia znak równości między tym faktem a przyrostem liczby otyłych Polaków w poszczególnych grupach wiekowych. „Oszacowano, że przeciętnie osoby, których zgon można powiązać z konsekwencjami spożycia napojów słodzonych cukrem, żyją o 15 lat krócej niż średnio osoba w ich wieku. Szacuje się również, że w Polsce blisko 1400 zgonów rocznie wynika z konsekwencji nadmiernego spożycia napojów słodzonych cukrem”

Czy wiesz, że…

Fruktoza w świeżych owocach nie ma takiego działania, gdyż jej stężenie jest mniejsze niż w produktach przetworzonych. Ponadto, spożywana z całością miąższu owocowego, dzięki zawartości błonnika, znacznie wolniej wchłania się z przewodu pokarmowego.

### Nieodpowiednie przyrządzanie potraw

Najbardziej rozpowszechnionym sposobem przygotowywania posiłków jest smażenie, które przyczynia się do konsumpcji zwiększonej ilości kalorii, a tym samym dodatniego bilansu energetycznego.

Czy wiesz, że…

Przykładowo,100 g kurczaka gotowany w jarzynach dostarcza 108 kcal, a tyle samo panierowanego kotleta z drobiu 380 kcal.

### [Przyczyny otyłości - Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej](https://ncez.pzh.gov.pl/zdrowe-odchudzanie/przyczyny-otylosci/)

[https://ncez.pzh.gov.pl › przyczyny-otylosci](https://ncez.pzh.gov.pl/zdrowe-odchudzanie/przyczyny-otylosci/)

Źródło: Puls Medycyny  
https://pulsmedycyny.pl/pacjent-z-otyloscia-wymaga-kompleksowego-leczenia-980436