



Lepsze nawyki Lepsze zdrowie

Akcja prozdrowotna wykonana w ramach
Olimpiady Promocji Zdrowego Stylu Życia

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) definiuje nadwagę i otyłość jako nieprawidłową lub nadmierną akumulację tłuszczu, która stanowi zagrożenie dla zdrowia ludzkiego

DANE WHO NA ŚWIECIE

1,9 miliardów dorosłych miało nadwagę, w tym **650 milionów** było otyłych.

Ponad **340 milionów** dzieci i młodzieży w wieku 5–19 lat miało nadwagę lub było otyłych.

Większość ludności żyje w krajach, w których nadwaga i otyłość zabijają więcej osób niż niedowaga.

Dane na 2016 rok

DANE GUS W POLSCE

Ponad **62%** ogółu mężczyzn ważyło zbyt dużo (44% miało nadwagę, a 18% zaliczono do grupy ludzi otyłych).

Wśród kobiet prawie **46%** ważyło zbyt dużo (30% miało nadwagę, a kolejne 16% stanowiły kobiety otyłe).

Dane na rok 2014

Fundamentalna przyczyna nadwagi i otyłości



zwiększone spożycie wysokokalorycznej żywności bogatej w tłuszcz



spadek aktywności fizycznej wynikający z siedzącego trybu życia, siedzącej pracy, transportu i urbanizacji



brak równowagi energetycznej między spożywanymi i zużywanymi kaloriami

Do rozpoznania nadwagi oraz otyłości powszechnie stosuje się Indeks Mas Ciała (BMI).

Dla nadwagi BMI wynosi od 25 do 30 kg/m².

Otyłość to stan, w którym BMI jest wyższe niż 30 kg/m².

Czynniki, które mogą wpłynąć na nadmierną akumulację tkanki tłuszczowej

PREDYSPOZYCJE
GENETYCZNE

ZABURZENIA RYTMU
SNU I CZUWANIA

MUTACJE I CHOROBY
GENETYCZNE

ZABURZENIE
MIKROBIOMU
JELITOWEGO

NIEDOCZYNNOŚĆ
TARCZYCY

PRZYJMOWANIE
NIEKTÓRYCH LEKÓW

DOSTĘPNOŚĆ I CENA
NAPOI SŁODZONYCH I
JEDZENIA TYPU FAST
FOOD

STRES (JEŻELI
JEDZENIE JEST FORMĄ
RADZENIA SOBIE W
TRUDNEJ SYTUACJI)

OKOLICZNOŚCI
ROZWOJU

Czy wiesz że...

dzieci z nadwagą i otyłością mają jako dorośli większe szanse na problemy z tkanką tłuszczową, ponieważ w młodym wieku preadipocyty (komórki prekursorowe) dużo aktywniej przekształcają się w komórki tkanki tłuszczowej.

Podwyższone BMI jest głównym czynnikiem ryzyka dla wystąpienia :

Warto wspomnieć,
że ryzyko zdrowotne
związane z nadmiarem
tłuszczu wzrasta nawet
przy stosunkowo małym
wzroście wagi ciała, a nie
tylko przy wyraźnej
otyłości.



Cukrzycy typu 2



Chorób sercowo-naczyniowych na tle miażdżycy



Nadciśnienia tętniczego



Choroby układu oddechowego (zespół bezdechu nocnego)



Nowotworów jajnika, piersi, prostaty, trzustki, wątroby oraz jelita grubego



Chorób zwyrodnieniowe kości



Problemów psychologicznych



Spadku jakości życia

Na szczęście otyłości można zapobiec

Stosowanie profilaktyki otyłości to podstawowa rzecz, która może nas ustrzec przed licznymi, niebezpiecznymi chorobami organizmu.

5 rzeczy, które możesz zmienić od razu!

słodkie
napoje



woda
mineralna

słodycze



orzechy i
owoce

tłuszcz
zwierzęcy



oleje
roślinne

pieczywo
pszenne



pieczywo
pełnoziarniste

30 min przed
komputerem



30 min
spaceru

Tabela spalania kilokalorii

Wchodzenie po schodach - **948** kcal/godz.

Szybki marsz - **600** kcal/godz.

Powolny spacer - **172** kcal/godz.

Pływanie - **468** kcal/godz.

Energiczny taniec - **366** kcal/godz.

Aerobik - **300** kcal/godz.

Gra w kręgle - **204** kcal/godz.

Jazda na łyżwach - **426** kcal/godz.

Odkurzanie - **135** kcal/godz.

Skakanka - **492** kcal/godz.

Brzuszki - **400** kcal/godz.

Aktywność Fizyczna

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) podaje, że otyłości i nadwadze można zapobiec między innymi przez regularną aktywność fizyczną. Dzieci powinny ćwiczyć minimum **godzinę** dziennie, a dorośli **150 minut** tygodniowo.

Skutecznym sposobem **motywacji** jest aktywność fizyczna w towarzystwie przyjaciół lub rodziny.

Jeżeli trudno nam znaleźć czas na regularną aktywność fizyczną możemy zrezygnować z korzystania z wind, wybrać przystanek autobusowy, który jest oddalony od naszego miejsca zamieszkania lub skorzystać z krokomierza i codziennie zwiększać przebyty dystans.

Odżywianie

Produkty i ilość w jakiej je spożywamy mają ogromny wpływ na nasz organizm. Dobrze zbilansowana dieta jest kluczem do utrzymania prawidłowej masy ciała. Osoby zdrowe powinny dostosować swój sposób żywienia do zasad zawartych w piramidzie zdrowego żywienia, ponieważ taka dieta gwarantuje dostarczenie organizmowi wszystkich potrzebnych substancji odżywczych.

<https://ncez.pl/abc-zywienia-/zasady-zdrowego-zywienia/piramida-zdrowego-zywienia-i-aktywnosci-fizycznej-dla-osob-doroslych>

Spożywaj 5 posiłków dziennie, dzięki temu ograniczysz chęć podjadania i utrzymasz prawidłowy poziom cukru we krwi.

Pij przynajmniej 1,5 l wody.





Nasze zdrowie jest warte tego, aby poświęcić czas na ćwiczenia, spacery, przestrzegać zasad zdrowego żywienia oraz przygotować wartościowe posiłki w domu.

Stosowanie odpowiedniej diety oraz regularna aktywność fizyczna może ustrzec nas przed chorobami wynikającymi z nadmiernej masy ciała i zapewnić zdrowie, dlatego mam nadzieję, że przekonałam Cię do zmiany nawyków.

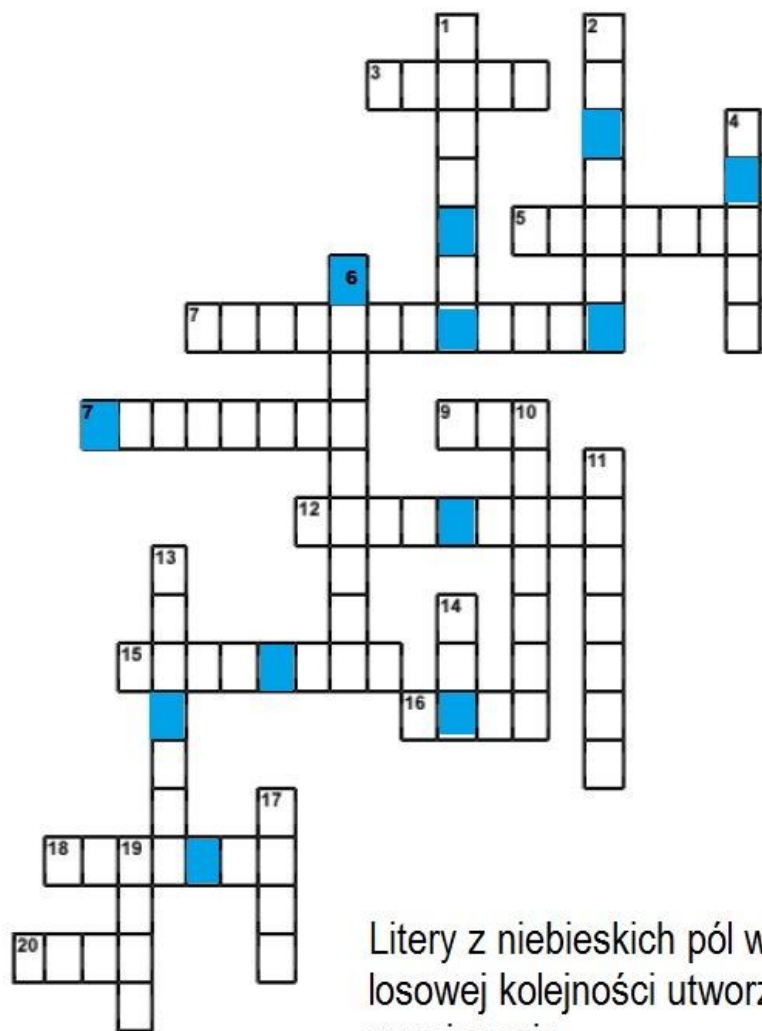
Dziękuję za
obejrzenie
prezentacji

Będzie mi bardzo
miło jeżeli wypełnisz ankietę ewaluacyjną:

<https://forms.gle/dtb2rA7u2Vm76nmm8>

Na pierwsze 5 osób z II LO, które wypełnią
krzyżówkę z następnego slajdu i wyślą rozwiązanie
na adres patrycja.kikulska@gmail.com czeka

+ z biologii lub uwaga pozytywna.



Litery z niebieskich pól w losowej kolejności utworzą rozwiązanie

Poziomo:

3. kolor tkanki tłuszczowej, która gromadzi się pod skórą i wokół narządów wewnętrznych
5. stan pełnego fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu
7. zespół działań zapobiegających niepożądanym skutkom (najczęściej zdrowotnym)
8. graficzna forma przedstawienia zasad zdrowego żywienia
9. Światowa Organizacja Zdrowia
12. nauka medyczna o żywieniu człowieka zdrowego i chorego
15. grupa chorób metabolicznych, charakteryzujących się podwyższonym poziomem cukru we krwi
16. liczba posiłków, które powinno się codziennie zjeść
18. Jadalna część jakiejś rośliny, zwykle owoc lub korzeń. Dostarcza wielu witamin i substancji mineralnych.
20. jadalna część rośliny powstała z kwiatu

Pionowo:

1. substancja pochodzenia roślinnego, nie ulega trawieniu przez enzymy przewodu pokarmowego człowieka (włókno pokarmowe)
2. jednostki energii, którą przeciętnie przyswaja ludzki organizm przy spożyciu jedzenia
4. restrykcyjna forma odżywiania
6. inaczej kwas askorbinowy, znajduje się w cytrynie, brukselce i papryce
10. stan w którym tłuszcz stanowi 25% masy ciała u mężczyzn i 30% masy ciała u kobiet
11. nadmiar tkanki tłuszczowej w organizmie
13. wysokokaloryczna substancja otrzymywana z roślin lub tkanek zwierząt np. oliwa/smalec
14. wskaźnik masy ciała podawany w kg/m²
17. dobry zamiennik dla napoi słodzonych
19. aktywność fizyczna inaczej

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

<http://www.izz.waw.pl/eufic?id=82>

<https://www.totylkoteoria.pl/2020/03/otylosc-nadwaga-przyczyny.html>

[file:///C:/Users/serwis/Downloads/zdrowie i zachowania zdrowotne mieszkancow polski w swietle badania ehis 2014.pdf](file:///C:/Users/serwis/Downloads/zdrowie%20i%20zachowania%20zdrowotne%20mieszkanow%20polski%20w%20swietle%20badania%20ehis%202014.pdf)

<https://ncez.pl/abc-zywienia-/zasady-zdrowego-zywienia/piramida-zdrowego-zywienia-i-aktywnosci-fizycznej-dla-osob-doroslych>

<https://www.medicover.pl/o-zdrowiu/aktywnosc-fizyczna-a-zdrowie-czlowieka,3912,n,2673?fbclid=IwAR1m0NZoUK182idjv5TYdjgSmpMLtAQGCe0q1ZdVhO3qR59uL1UOc5wEE4>

Bibliografia

Autor prezentacji:
Patrycja Kikulska