Europejski Dzień Walki z Otyłością - 22 maja

Europejski Dzień Walki z Otyłością obchodzony jest od 2010 roku z inicjatywy Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) i Europejskiej Konferencji Ministerialnej w sprawie Walki z Otyłością.

Celem tego dnia jest zwrócenie uwagi na problem nadwagi i otyłości i zwiększenie świadomości społecznej w kwestii prawidłowego odżywiania i jego wpływu na zdrowie.

Otyłość to jedna z najczęstszych chorób, na którą cierpią ludzie niezależnie od wieku i płci. Co drugi Polak ma nadwagę, a co piąty zmaga się już z otyłością. Z badań Światowej Organizacji Zdrowia wynika, że rocznie z powodu chorób związanych z nadwagą i otyłością umiera ponad 2,5 miliona osób na świecie. Otyłość jest nazywana chorobą cywilizacyjną XXI wieku. Problem ten coraz częściej dotyczy nie tylko osób dorosłych, ale również dzieci i młodzieży. W tej chwili na świecie nadwagę lub otyłość ma ponad połowa dorosłych i jedna piąta dzieci. Na samą otyłość choruje jedna trzecia dorosłych. W Polsce problem dotyczy 20% dorosłych, a osób z nadwagą i otyłością jest ponad 50%. Wśród dzieci ponad 16% ma problem ze zbyt dużą wagą.

Główną przyczyną narastania tego problemu jest rosnąca popularność fast-foodów i brak aktywności fizycznej. Niestety to często sami rodzice utrwalają nieprawidłowe wzorce odżywiania i przekazują niezdrowy styl życia swoim dzieciom. Spożywanie kalorycznych przekąsek, takich jak chipsy i słodycze, fast-foody czy wysokosłodzone napoje nie sprzyja utrzymaniu odpowiedniej wagi. Wysokokaloryczna dieta, przetworzona żywność bogata w tłuszcz (którego nie widzimy), słodycze, którymi lubimy „zajadać" stres i nudę, siedzący tryb życia sprawiają, że liczba osób z nadwagą i otyłością z dnia na dzień rośnie. W połączeniu z brakiem aktywności fizycznej stanowi to poważne zagrożenie dla organizmu.

Otyłość jest przyczyną chorób układu krążenia, niektórych nowotworów (nowotwór trzustki, nerek, jelita grubego, prostaty czy rak piersi), chorób nerek, wątroby oraz zwyrodnienia całego układu kostno-stawowego, nadciśnienia i miażdżycy. U osób z poważną nadwagą wzrasta także ryzyko wystąpienia udaru oraz zawału, a także cukrzycy typu II.

Redukcja masy ciała i zmiana nawyków żywieniowych oraz stylu życia to najprostsze metody walki z otyłością. Problem otyłości bywa bagatelizowany, jednak zaniedbanie wagi może być przyczyną groźnych dla zdrowia chorób oraz prowadzić do niepełnosprawności.