

# OTYŁOŚĆ

– czy to mój problem?

Otyłość jest chorobą polegającą na nadmiernym gromadzeniu się tkanki tłuszczowej w organizmie. Istnieje szereg przyczyn, które mogą ją wywoływać, jak np. nieodpowiednia dieta, zaburzenia hormonalne czy schorzenia metaboliczne.

## Jak zmierzyć czy jesteśmy otyli?

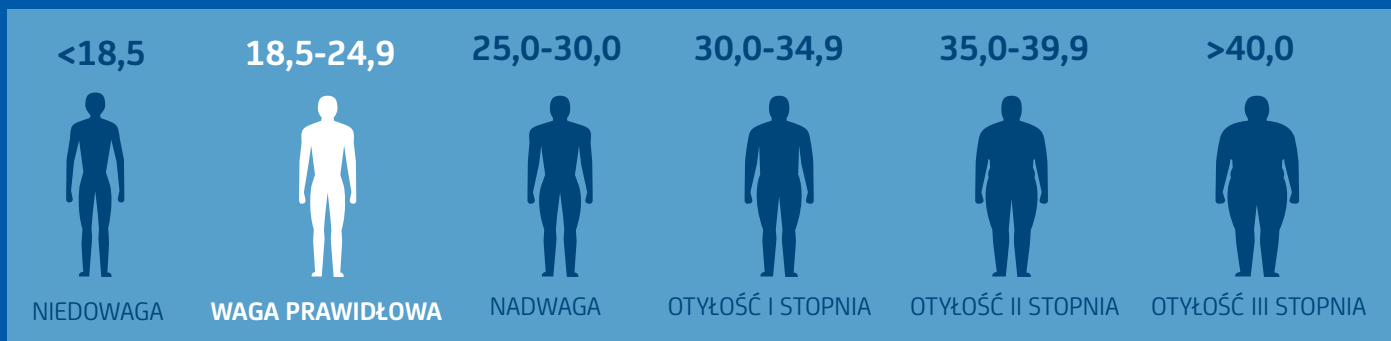
Najczęściej stosowane są dwa sposoby pomiaru, które są na tyle proste, że każdy może wykonać je samodzielnie dla siebie. Wystarczy kilka pomiarów swojego ciała i możemy w szybki sposób ocenić czy nasza masa ciała jest odpowiednia, czy jednak zbyt wysoka.

### 01 Wskaźnik BMI

$$\text{BMI} = \frac{\text{masa ciała [kg]}}{(\text{wzrost [m]})^2}$$



Wartość wyniku determinuje, w której grupie się znajdujemy:



### 02 Wskaźnik WHtR (Waist to Height Ratio)

Drugi sposób pomiaru to wyznaczenie wskaźnika WHtR (Waist to Height Ratio), czyli stosunku obwodu talii do wzrostu.

$$\text{WHtR} = \frac{\text{obwód talii [cm]}}{\text{wzrost [cm]}} \times 100$$

Interpretację wyniku uzyskanego ze wzoru należy odczytać z tabeli zależnie od płci.

WHtR	KOBIETY	WHtR	MĘŻCZYŹNI
<35	Niedożywienie	<35	Niedożywienie
36-42	Niedowaga	36-43	Niedowaga
43-46	Lekka niedowaga	44-46	Lekka niedowaga
47-49	Prawidłowa masa ciała	47-53	Prawidłowa masa ciała
50-54	Nadwaga	54-58	Nadwaga
55-58	Poważna nadwaga	59-63	Poważna nadwaga
>59	Otyłość	>64	Otyłość

Ideałem jest, jeśli w wyniku naszych pomiarów uzyskamy wyniki w granicach **prawidłowej masy ciała**. Natomiast pamiętajmy, że wyniki te odnoszą się do średniej populacji, a to oznacza, że stosunkowo łatwo „odstawać od normy”. Weźmy na przykład **wskaźnik BMI** – u niskiej osoby, która jest wytrenowana i ma dużą masę mięśniową – w wyniku matematycznego obliczenia może okazać się, że wynik wskazuje nadwagę, której czynny sportowiec na pewno nie ma. W przypadku, kiedy otrzymane wyniki znajdują się w grupie o jeden powyżej lub poniżej normy warto dokonać **analizy składu ciała** za pomocą specjalnego urządzenia, które bardziej precyzyjnie określi czy te „dodatkowe kilogramy” to na pewno tłuszcz, którego wolelibyśmy się pozbyć.

# OTYŁOŚĆ

– czy to mój problem?

## Podział otyłości

Ze względu na rozłożenie nadmiaru tkanki tłuszczowej wyróżniamy dwa główne typy otyłości: jabłko i gruszka. Do ich oznaczenia najczęściej wykorzystuje się wskaźnik **WHR (Waist Hip Ratio)**. Jest to stosunek obwodu talii do obwodu bioder.

$$\text{WHR} = \frac{\text{obwód talii [cm]}}{\text{obwód bioder [cm]}}$$

**Dla kobiet:** WHR > 0,8  
świadczy o otyłości typu jabłko

**Dla mężczyzn:** WHR > 1,0  
świadczy o otyłości typu jabłko

### Otyłość typu gruszka (pośladkowo-udowa)

Charakteryzuje ją nagromadzenie tkanki tłuszczowej **w okolicy bioder i ud**. Częściej występuje u kobiet, co związane jest z budową komórek tłuszczowych i nagromadzeniem się ich właśnie w tych partiach ciała. Niesie za sobą **mniejsze ryzyko chorób** niż otyłość typu jabłko.



### Otyłość typu jabłko (brzuszna)

Najczęściej spotykana jest u mężczyzn i kobiet po menopauzie. Ten typ otyłości charakteryzuje się nadmiarem tkanki tłuszczowej odkładanej **w okolicy pasa**.

Jest znacznie groźniejsza dla zdrowia, ponieważ najczęściej wiąże się z otłuszczeniem narządów wewnętrznych, których praca jest wtedy utrudniona.

## Otyłość – dlaczego taka groźna?

Boimy się powikłań otyłości, do których należy szereg chorób zagrażających życiu człowieka, takich jak:

1 Cukrzyca



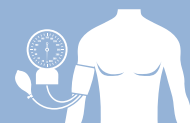
4 Choroby nerek



2 Zawał serca lub mózgu



5 Nadciśnienie tętnicze



3 Choroby układu ruchu



6 Miażdżyca

