

Radosław Szczęch, Krzysztof Narkiewicz

Sprawdź, czy masz nadwagę

Jeżeli jesz więcej niż potrzebuje organizm — tyjesz.

Jeśli masz nadwagę, na pewno zastanawiałeś się, skąd się ona wzięła.

Często jej pochodzenie tłumaczy się zaburzeniami endokrynologicznymi lub obciążeniem genetycznym.



Pewne jest, że istnieje określona skłonność do nadwagi. Jeżeli rodzice są otyli, wówczas istnieje duże niebezpieczeństwo, że również dzieci będą otyłe.

Zazwyczaj nadwaga występuje wtedy, gdy przez dłuższy czas jesz więcej niż potrzeba, aby pokryć zapotrzebowanie Twojego organizmu na energię. Rodzinne zwyczaje żywieniowe są równie ważną przyczyną nadwagi, jak skłonność genetyczna.

Organizm magazynuje dodatkowe kalorie jako „rezerwę” w postaci tkanki tłuszczowej.

Otyłość jest przewlekłą chorobą spowodowaną nadmierną dostawą energii zawartej w pokarmach w stosunku do zapotrzebowania organizmu i niedostatecznym wydatkiem energetycznym (mała aktywność fizyczna).

Otyłości towarzyszą liczne powikłania ze strony układu sercowo-naczyniowego i innych narządów.

W przybliżeniu można wyliczyć właściwą masę ciała następująco:

wzrost (w cm) – 100 = właściwa masa ciała (w kg)

Do oceny masy ciała stosuje się też tak zwany wskaźnik masy ciała (z jęz. ang. *body mass index*, w skrócie — BMI). Oblicza się go, dzieląc masę ciała podaną w kilogramach przez kwadrat wzrostu podanego w metrach. Wartość BMI między 25 a 29,9 kg/m² odpowiada nadwadze, zaś większa niż 30 kg/m² — otyłości.

Przykład:

mężczyzna ma 175 cm wzrostu. Jego właściwa masa ciała powinna w przybliżeniu wynosić: 175 – 100 = 75 kg. Jednak ponieważ waży on 90 kg, oznacza to, że waży o 15 kg za dużo.

Wartość BMI tego mężczyzny wynosi: $90 \text{ [kg]} / (1,75)^2 \text{ [m}^2\text{]} = 90 \text{ [kg]} / 3,0625 \text{ [m}^2\text{]} = 29,38 \text{ [kg/m}^2\text{]}$, co znaczy, że ma znaczną nadwagę i jeśli przytyje 2 kg, będzie już spełniał kryteria otyłości ($\text{BMI} > 30 \text{ kg/m}^2$).

W skutecznym zwalczaniu ryzyka chorób układu krążenia decydujące znaczenie ma kontrola masy ciała. Musisz być świadomy swojej wagi! Musisz wiedzieć, czy Twoja masa ciała jest właściwa — czy jesteś szczupły, czy zbyt otyły.

Jaka jest Twoja masa ciała?

Czy jest właściwa, czy ważysz zbyt dużo?

Oblicz swoją właściwą masę ciała.

Porównaj poniższe dane ze swoją rzeczywistą masą ciała.

Teraz kolej na Ciebie!

Twój wzrost

cm

Odejmij 100 i uzyskasz **właściwą** masę ciała w kilogramach.

Tu wpisz swoją wyliczoną **właściwą** masę ciała

kg

Zważ się i wpisz obok swoją **rzeczywistą** masę ciała

kg

Teraz porównaj swoją **rzeczywistą** masę ciała z **właściwą** masą ciała.

Czy masz nadwagę?

Jeśli tak, to o ile kilogramów za dużo ważysz?

kg

Jeżeli zdecydowałeś się schudnąć, omów ze swoim lekarzem, jaką masę ciała powinieneś osiągnąć! Stawiaj sobie realne cele!



Otyłość brzuszna

Ważne znaczenie ma rodzaj otyłości, czyli lokalizacja tkanki tłuszczowej. Szczególnie groźna jest otyłość brzuszna, zwana też „trzewną” lub „centralną”.

W przypadku otyłości brzusznej (typu „jabłka”) ryzyko chorób towarzyszących jest większe. Częściej pojawiają się zaburzenia przemiany materii, prowadzące do nadciśnienia tętniczego, choroby wieńcowej, cukrzycy i innych schorzeń układu krążenia.

Otyłość brzuszną rozpoznaje się, gdy obwód pasa u mężczyzny przekracza 102 cm, a u kobiety — 88 cm.

Obwód w pasie przykładowego mężczyzny wynosi 110 cm, czyli rozpoznajemy u niego niebezpieczną dla zdrowia otyłość brzuszną.

Do określenia rozmieszczenia tkanki tłuszczowej wykorzystuje się również wskaźnik talia/biodra (z jęz. ang. *waist/hip ratio*, w skrócie — WHR), który oblicza się, dzieląc obwód mierzony w okolicy pasa przez obwód w okolicy bioder.

Wartość wskaźnika większa niż 1,0 u mężczyzn i 0,85 u kobiet świadczy o otyłości brzusznej.

Źródło: Szczęch R., Narkiewicz K. Jak zmniejszyć ryzyko chorób układu krążenia?

Via Medica, Gdańsk 2004; 29–32.

