

Co to jest otyłość ?

Otyłość jest przewlekłą chorobą spowodowana nadmierną podażą energii zawartej w pokarmach w stosunku do zapotrzebowania organizmu, skutkiem czego jest magazynowanie nadmiaru w postaci tkanki tłuszczowej.

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

BMI (Body Mass Index), czyli Wskaźnik Masy Ciała charakteryzuje relację pomiędzy masą ciała a wzrostem. Obliczając BMI możemy określić ilość tkanki tłuszczowej w organizmie. Liczne badania epidemiologiczne wykazały, że BMI dobrze koreluje z masą tej tkanki oraz umożliwia ocenę zagrożenia śmiertelnością i chorobowością.

Osoby o BMI przekraczającym 25 kg/m^2 mają nadwagę, przy BMI od 30 kg/m^2 mówimy o otyłości.

Im wyższy wskaźnik BMI - tym większa zapadalność na różne schorzenia.

Dotyczy to szczególnie takich chorób jak: nadciśnienie tętnicze, choroba niedokrwienna serca, hiperlipidemia, cukrzyca typu II, zespół zaburzeń oddychania w czasie snu, niektóre nowotwory złośliwe (rak jelita grubego, rak piersi, rak trzonu macicy).

Klasyfikacja zaburzeń masy ciała	BMI (kg/m^2)	Ryzyko chorób towarzyszących otyłości
Niedowaga	<18,5	Niskie (ale zwiększone ryzyko innych problemów zdrowotnych)
Norma	18,5 - 24,9	Średnie
Nadwaga	≥ 25	
Okres przed otyłością	25,0-29,9	Podwyższone
I° otyłości	30,0-34,9	Umiarkowanie podwyższone
II° otyłości	35,0-39,9	Wysokie
III° otyłości	$\geq 40,0$	Bardzo wysokie

Klasyfikacja otyłości w zależności od BMI wg WHO, Report of a WHO "Consultation on Obesity", Genewa 1997

Uwaga:

BMI nie jest wiarygodnym wskaźnikiem zagrożenia chorobami dla poniższych grup osób :

- kobiety ciężarne
- sportowcy oraz osoby o rozbudowanej tkance mięśniowej
- rosnące dzieci
- osoby w starszym wieku, u których trudno dokonać dokładnych pomiarów wzrostu

Obwód pasa

Obwód pasa stanowi także cenny wskaźnik stanu zdrowia. Badania przeprowadzone w ostatnich latach na grupie kilkunastu tysięcy dorosłych osób wykazały, że wysokie ciśnienie tętnicze, zaburzenia oddychania, wysoki poziom cholesterolu i cukrzyca występują częściej u mężczyzn z obwodem pasa powyżej 102 cm i u kobiet z obwodem pasa powyżej 88 cm, w porównaniu do grupy osób szczupłych.

Mężczyźni z obwodem talii powyżej 102 cm są 4,5 razy bardziej narażeni na występowanie cukrzycy insulinozależnej niż mężczyźni z obwodem pasa poniżej 94 cm.



Podobnie kobiety z obwodem pasa powyżej 88 cm są 3,8 razy bardziej narażone na wystąpienie cukrzycy typu II niż kobiety z obwodem poniżej 80 cm.