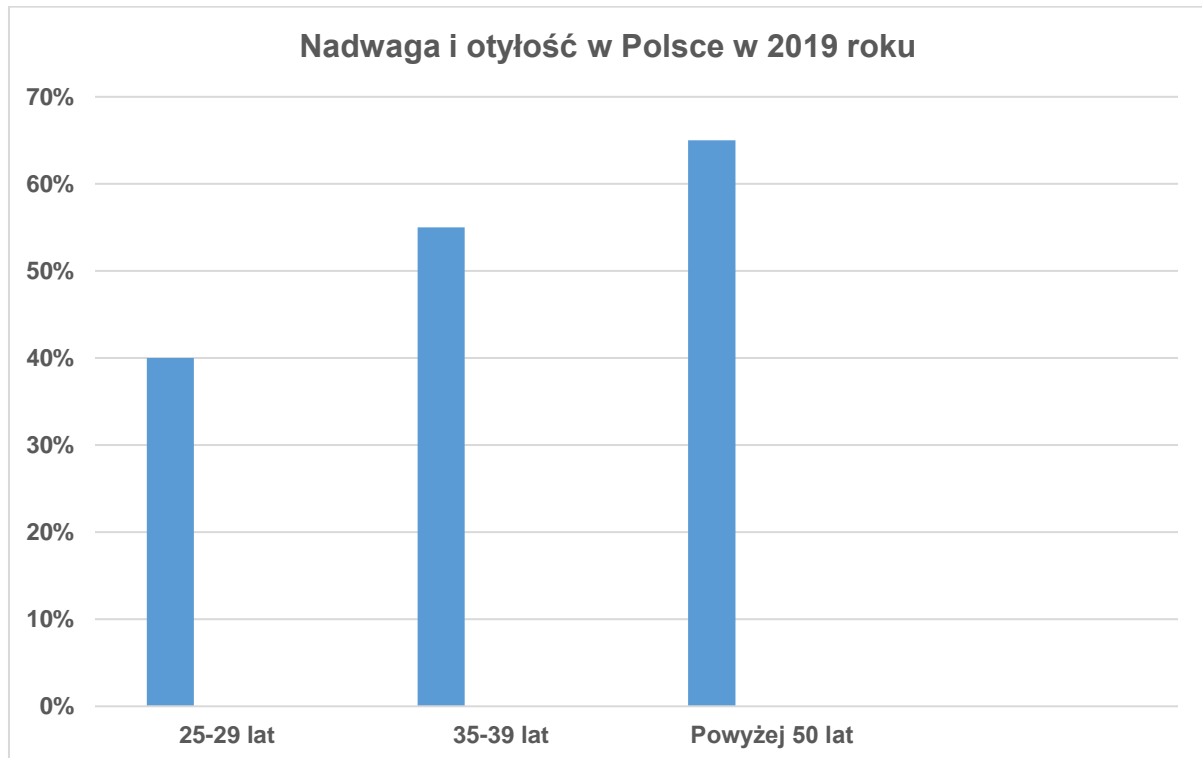


Światowy Dzień Walki z Otyłością

Na podstawie danych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) wynika, że podwyższoną masę ciała ma około 2 mld ludzi na świecie. Co roku odpowiada ona za niemal 3 mln zgonów. Na przestrzeni ostatnich 40 lat liczba osób otyłych zwiększyła się prawie trzykrotnie. Podobnie jest w Polsce.



Opracowanie własne na podstawie danych Narodowego Centrum Kondycji Fizycznej AWF w Warszawie.

O otyłości mówimy, gdy tkanka tłuszczowa przekracza 20% masy ciała u mężczyzn lub 25% masy ciała u kobiet. Głównymi przyczynami jej powstawania jest nieodpowiednia dieta oraz brak ruchu. Niestety otyłość przyczynia się do powstawania wielu poważnych zagrożeń dla zdrowia i życia, takie jak choroby układu krążenia, cukrzyca typu II, choroby zwyrodnieniowe stawów, należy więc wprowadzić do swojego życia kilka zasad, które pozytywnie wpłyną na nasze zdrowie oraz sprawność fizyczną.

Najprostszym sposobem na kontrolę masy ciała u dzieci jest pomiar wskaźnika BMI (Body Mass Index).

$$BMI = \frac{\text{waga [kg]}}{\text{wzrost}^2 [m]}$$

Klasyfikacja masy ciała osób dorosłych na podstawie BMI

Kategoria	BMI	Waga ciała	Ryzyko chorób towarzyszących otyłości
wygłodzenie	< 16,0	niedowaga	minimalne, ale zwiększony poziom wystąpienia innych problemów zdrowotnych
wychudzenie	16,0-16,99		
niedowaga	17,0-18,49		
pożądana masa ciała	18,5-24,99	optimum	minimalne
nadwaga	25,0-29,99	nadwaga	średnie
otyłość I stopnia	30,00-34,99	otyłość	wysokie
otyłość II stopnia (duża)	35,0-39,99		bardzo wysokie
otyłość III stopnia (chorobliwa)	≥ 40,00		ekstremalny poziom ryzyka

Opracowanie własne na podstawie danych WHO „Średni wskaźnik masy ciała”.