

INFORMATOR EDUKACYJNY DLA UCZESTNIKÓW PROGRAMU ZDROWOTNEGO



„NA ZDROWIE”

Wdrożenie Regionalnego Programu Zdrowotnego
wspierającego pacjentów w walce z nadwagą i otyłością z obszaru m. Łodzi, powiatu
pabianickiego i zgierskiego.

Projekt współfinansowany z ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach
Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Łódzkiego na lata 2014-2020

RPLD.10.03.02-10-A022/19

Powiedz STOP swej otyłości,

A poczujesz zew lekkości.

Włącz do diety dobrą wolę,

A i łatwiej ruszysz w pole.

Wnet pobiegasz, stracisz brzuszek,

Wstąpi w Ciebie nowy duszek.

Odciąż mięśnie, stawy, kości,

A poczujesz smak radości!

autor:

dr n. med. Agata Owecka

„ZACZYNA SIĘ W GŁOWIE”

Krótką bajką o Gąsienicy Florze co do Pasikonika Sergiusza po poradę chodziła....

Na skraju lasu w wymoszczonej ziołami i trawą norce mieszkał Pasikonik Sergiusz. Był to starszy, chudy jegomość z posiwiałą brodą i wąsami. W lesie, w którym mieszkał, cieszył się szacunkiem zarówno starszych jak i młodszych zwierząt. Znany był wszystkim ze swoich historyjek, które opowiadał przy płomieniach ogniska małym chrząszczom, gąsienicom i biedronkom. Wiódł spokojne, ciche życie, które przeplatane było spotkaniami z mieszkańcami lasu tak chętnie odwiedzającymi naszego Sergiusza.

W pewien poniedziałkowy poranek, kiedy nasz bohater wstał już ze swojego pośłania i zjadł pożywny posiłek, przy drzwiach wejściowych rozległo się stukanie.

Stuk puk, stuk, puk - Sergiuszu jesteś? Śpisz? – To ja gąsienica Flora, mieszkam tu zaraz obok, koło zielonego liścia, tego wiesz, przy zwałonym drzewie.

Sergiusz niewiele myśląc podszedł do drzwi by przywitać gościa. Na progu stała dość potężna zielona gąsienica Flora z czerwonym parasolem, w kaloszach bo niestety niemiłosiernie padało.

- Witaj Floro – powiedział Sergiusz, co Cię do mnie sprowadza ? Wejdz usiądź, odpocznij bo widzę, że jesteś zmęczona i mokra.

- Tak Sergiuszu, podwiózł mnie do Ciebie Pan Żółw, bo pada i pada, żadnego pożytku z tego deszczu nie ma. Nie lubię kiedy pada, wtedy jest mi jeszcze ciężiej. Ty nie wiesz jak to jest, musieć wszędzie nosić te oponki jakimi obdarzyła mnie natura a jest ich aż osiem. Jestem już tym zmęczona mam dość, cały czas się spóźniam, jest mi ciężko i ciągle mam zadyszkę.

- Rozumiem Floro, że jesteś niezadowolona z ilości, ilości jaką musisz wszędzie ze sobą nosić?

- Oj tak, bardzo – chciałabym pozbyć się tych oponek, żeby ich nie było, wtedy mogłabym zrobić wszystko, a z tymi wielkimi oponami jest mi trudno, przeszkadzają mi bardzo.

- Co mam robić Sergiuszu, no co? – Próbowałam już wszystkiego, jadłam liście jałowca – niestety nie smakowały mi w ogóle, potem przerzuciłam się na picie porannej rosy, bo tak mówiła Pani Caterpillarowa, że to jej pomogło i jest zdrowe – niestety nic z tego – oponki jak były tak są tej samej wielkości. A i jeszcze Pani Misiowa mówiła, że nic tak bardzo nie pomaga jak drzemka po obiedzie – więc też próbowałam i nic z tego. Moim marzeniem jest mieć jaskrawe skrzydła, tak jaskrawe bo to moje ulubione kolory tylko co inni powiedzą na taka barwę ?

- Hmm – zadumał się Sergiusz, a co Ty lubisz jeść Floro? I Ile razy jesz w ciągu dnia?

- Ja jem rzadko Sergiuszu nie umiem gotować, bo za długo czasu mi na to schodzi, chapnę trochę zielonego liścia chrzanu, bo rośnie za rogiem więc jak już tam jestem to najadam się do syta, a potem to już tylko kolacja, bo wtedy przychodzą do mnie koleżanki, które zwykle przynoszą sporo dobrego i tak uczujemy dopóki nie pójdę spać. Na drugi dzień dojadam

i dopijam to co przyniosły, bo szkoda mi tego wyrzucić, a jest takie dobre. Jedzenie sprawia mi tyle przyjemności, zwłaszcza jak mnie zdenerwują dzieci komarzycy Samanty, które mieszkają nieopodal mnie i strasznie głośno brzęczą.

- Dobrze Floro, rozumiem, że chcesz coś zmienić, aby czuć się lepiej i nosić mniej?

- Tak Sergiuszu bardzo proszę.

- A więc Floro – słyszałem ostatnio, że Pani Turkuciowa rozpoczęła kurs zajęć kulinarnych. Ona mieszka niedaleko Ciebie – może warto byłoby się na te zajęcia zapisać i popробować smaków różnych rodzajów liści jak również sprawdzić czy uda Ci się przygotować coś równie smacznego jak Twoim koleżankom. I mam też taką prośbę – idź do Pani Turkuciovej na piechotę i nie czekaj na podwózkę Pana Żółwia jak to zwykle robisz. Zaplanuj swój dzień tak abyś mogła zdarzyć na kurs idąc na niego na piechotę – możesz tam iść przed pracą lub po pracy – jak wolisz, wypróbuj, zrób eksperyment i sprawdź czy jest to możliwe i czy sprawia Ci to przyjemność i przyjdź do mnie za jakiś czas.

Po pewnym czasie.....

- Sergiuszu jestem na kursie – poznałam nowe smaki, których do tej pory nie znałam. Nie lubię tych grzybków w sosie szałwiowym, bo są okropne, ale bardzo smakują mi liście nagietka z poranną rosą i przyrządzam je aż dwa razy w tygodniu. Pani Turkuciowa jest przemiła, pokazała mi jak ugotować moje ulubione liście z sosem w szybszym tempie – wystarczy je namoczyć wieczorem w strumieniu – nigdy bym na to nie wpadła. A i jeszcze jedno – Pani Turkuciowa pokazała mi jak dzielić to co ugotuję na dwa dni tak, aby jeść coś rano, w pracy i wieczorem jak wrócę do domu. Nigdy bym nie przypuszczała, że w pracy znajdę czas na to aby coś zjeść. I tak Sergiuszu chodzę do Pani Turkuciovej dwa razy w tygodniu – raz przed pracą i raz po pracy bo tak mi wygodnie.

- Bardzo mnie to cieszy Floro – odparł Sergiusz a jak dzieci komarzycy nadal Cię denerwują?

- O Sergiuszu tutaj bez zmian one ciągle brzęczą i hałasują jak wracam do domu to czuję się jak w ulu, niestety tylko zjedzenie całego bloku kory wierzbowej w sosie z trufli mnie uspokaja.

- Rozumiem Floro – a co lubisz robić? Co sprawia Ci przyjemność, jak odpoczywasz?

- Hmm lubię wieczorem słuchać szumu strumyka, który płynie nieopodal liścia, pod którym mieszkam. On tak kojąco szemrze.

- A czy możesz sprawdzić czy znajdziesz czas aby słuchać jego szeptu co najmniej trzy razy w tygodniu, podczas kolacji – zabierz swoją kolację nad strumyk i posłuchajcie razem. – przyjdź za jakiś czas Floro.

Flora jeszcze kilka razy przychodziła do naszego Pasikonika Sergiusza, Pani Turkuciovej na zajęcia i zabierała nad strumyk swoją kolację. Sprawdzała co sprawia jej przyjemność, testowała nowe smaki i aktywności poszukując tych, które dają jej radość i dzieliła czas na rzeczy przyjemne i obowiązkowe. Słuchała szeptu strumyka i siebie, brzęczenie dzieci komarzycy przestało z czasem być tak bardzo uciążliwe, zadyszka została

tylko wspomnieniem, a deszcz zapowiedzią nowych smaków, jakimi rozkwitała łąka na której mieszkała.

Jej marzenie o pozbyciu się oponek nie ziściło się, oponki zostały, bo jak dobrze wiecie tak właśnie wyglądają gąsienice. Za to po pewnym czasie wyrosły jej skrzydła, które malowała tak jak chciała i potrzebowała – krótko mówiąc stała się motylem.

Jeżeli Ty tak jak Gąsienica Flora pragniesz stać się motylem,

- znajdź **SWOJĄ** aktywność fizyczną: może to być taniec, joga, pilates, siłownia, spacer z psem, pływanie itp. - aktywność ta powinna sprawiać Ci przyjemność, a nie być przykrym, kolejnym obowiązkiem, który musisz wykonać. Drobne zmiany w życiu jak np. wchodzenie po schodach zamiast jazdy windą, to też nowa aktywność, dobra na początek,
- znajdź **SWOJE** ulubione potrawy, eksperymentuj w kuchni, poznawaj nowe smaki, odchudź posiłki, jedz regularnie od 3 do 5 razy dziennie,
- poznaj i pokochaj siebie – samoświadomość jest jak otwarta do ogrodu furтка, prowadząca do zmian drogą eksperymentów i prób, sprawdzania czy dane rozwiązania Ci pasują i czy chcesz aby zakwitły w ogrodzie, który pielęgnujesz,
- znajdź równowagę pomiędzy obowiązkiem a przyjemnością - czasem tylko dla siebie – on zaprocentuje spokojem ducha, dobrą organizacją i redukcją stresu
- **a przede wszystkim daj sobie czas** – to on jest kluczem przy wprowadzaniu zmian w diecie i sposobie życia dając ogrom możliwości w procesie przemiany w motyla.

autor

mgr Agnieszka Ruszkiewicz-Kocik

psycholog, terapeuta, trener umiejętności psychospołecznych

Koniec z dietą !.... ZROZUM OTYŁOŚĆ

Otyłość to **CHOROBA** przewlekła o złożonej etiologii spowodowana stanem zapalnym tkanki tłuszczowej. To jedna z najczęstszych na świecie chorób.

Otyłość łatwo rozpoznać jeśli jest to otyłość prosta i gdy tkanka tłuszczowa jest równomiernie rozłożona. Trudniej z otyłością brzuszną - rozpoznajemy ją mierząc obwód pasa na wysokości pępka. Obwód brzucha u kobiet > 80 cm, a u mężczyzn > 94cm upoważnia do rozpoznania otyłości brzusznej.

BMI /body mass index/ to główny wskaźnik oceny nadwagi i otyłości odzwierciedlający stosunek masy ciała do wzrostu.

BMI > 30 - to otyłość I stopnia

BMI > 35 - to otyłość II stopnia

BMI > 40 - to otyłość olbrzymia.

Dokładniejsza ocena tkanki tłuszczowej możliwa jest na zasadzie bioimpedancji elektrycznej.

Otyłość prowadzi do wielu CHOROÓB takich jak:

- ZESPÓŁ METABOLICZNY, w którym występują: zwiększony obwód pasa, podwyższone stężenie trójglicerydów, obniżone stężenie HDL cholesterolu, podwyższone ciśnienie tętnicze krwi > 130/85, stężenie glukozy w osoczu na czczo > 100 mg/dl
- STAN PRZEDCUKRZYCOWY
- CUKRZYCA
- DYSLIPIDEMIA
- NADCIŚNIENIE TĘTNICZE
- CHOROBY UKŁADU SERCOWO – NACZYNIOWEGO
- STŁUSZCZENIOWA CHOROBA WĄTROBY
- ZESPÓŁ POLICYSTYCZNYCH JAJNIKÓW
- R A K - szacuje się, że otyłość odpowiada za 30-40 % zachorowań na raka
- NIEPŁODNOŚĆ ZEŃSKA I HIPOGONADYZM MĘSKI
- OBTURACYJNY BEZDECH SENNY
- ASTMA OSKRZELOWA
- POCHP
- CHOROBA ZWYRODNIENIOWA STAWÓW

- WYSIŁOWE NIETRZYMANIE MOCZU
- CHOROBA REFLUKSOWA PRZEŁYKU...

Otyłość prowadzi prostą i znaną drogą do WZROSTU RYZYKA ŚMIERCI

w populacji o 15-20 % na każde 5 kg/m²!!!

Najczęstszą chorobą, którą poprzedza otyłość jest cukrzyca.

Cukrzyca jest to grupa chorób metabolicznych charakteryzująca się hiperglikemią wynikającą z defektu wydzielania i/lub działania insuliny. Przewlekła hiperglikemia wiąże się z uszkodzeniem, zaburzeniem czynności i niewydolnością różnych narządów, zwłaszcza oczu, nerek, nerwów, serca i naczyń krwionośnych. Cukrzyca typu 2 rozwija się powoli, latami, może być niezauważona i niezdiagnozowana. Wiele osób dowiaduje się o niej przypadkowo, w czasie pobytu w szpitalu, lub podczas wykonywania rutynowych badań.

Zachorowalność na cukrzycę wzrasta z wiekiem.

U osób chorujących na cukrzycę na skutek nieprawidłowego wyrównania glikemii dochodzi do rozwoju przewlekłych powikłań. Zalicza się do nich: mikroangiopatie - uszkodzenia w obrębie małych naczyń krwionośnych (retinopatia, **cukrzycowa choroba nerek**), makroangiopatie – uszkodzenia w obrębie dużych naczyń krwionośnych (choroba niedokrwienna serca, zawał mięśnia sercowego czy udar mózgu). Retinopatia cukrzycowa i powiązany z nią obrzęk plamki żółtej są najczęstszą przyczyną utraty wzroku. Cukrzycowa choroba nerek może prowadzić do niewydolności tego narządu. Powikłania cukrzycy mogą mieć także charakter neuropatii, polegającej na uszkodzeniu nerwów.

Powszechnym powikłaniem jest również **stopa cukrzycowa**. Zespół stopy cukrzycowej to poważne powikłanie niewyrównanej cukrzycy, które może prowadzić nawet do amputacji kończyny. Najczęstsze zmiany patologiczne pojawiające się na stopach to owrzodzenia, infekcje tkanek miękkich oraz destrukcja tkanek głębokich w tym kości. Wskutek uszkodzenia czuciowych włókien nerwowych pacjent zaczyna mieć zaburzenia czucia, przez co łatwo może przeoczyć urazy czy skaleczenia. Jednocześnie proces gojenia się ran w cukrzycy jest znacznie dłuższy niż u osób zdrowych. Może także wystąpić permanentny ból stóp, a także mniejsza potliwość. Skóra staje się bardziej sucha i mniej elastyczna, a tym samym bardziej podatna na pęknięcia i urazy oraz na rozwój infekcji. Opisane powikłania związane są z występującą hiperglikemią, a unormowanie glikemii może zatrzymać dalszy ich postęp.

Czynniki takie jak: prawidłowa masa ciała, unormowane ciśnienie tętnicze krwi oraz wyrównany profil lipidowy będą sprzymierzeńcem każdego chorego na cukrzycę. **Odgrywają one istotną rolę w prewencji cukrzycy.**

Ale nie tylko. Należą również do czynników ryzyka chorób układu sercowo-naczyniowego. Czynniki te są modyfikowalne, co oznacza, że możemy na nie skutecznie wpływać.

Choroby sercowo-naczyniowe to kolejne schorzenia współistniejące z otyłością.

Znamy wiele czynników ryzyka tych schorzeń. Największe znaczenie mają czynniki modyfikowalne, to znaczy takie na które możemy skutecznie wpływać poprzez skuteczne leczenie (nadciśnienie tętnicze, zaburzenia lipidowe, cukrzyca, choroby nerek), zaprzestanie palenia tytoniu (leczenie uzależnienia od nikotyny) oraz skuteczne leczenie nadwagi i otyłości.

Czynniki na które nie mamy wpływu to wiek oraz występowanie w rodzinie chorób układu krążenia.

Najczęstszymi chorobami krążenia są: nadciśnienie tętnicze, choroba niedokrwienna serca, zaburzenia rytmu serca, niewydolność serca, udary mózgu niedokrwienne i krwotoczne oraz choroby naczyń obwodowych (miażdżycy tętnic szyjnych i tętnic kończyn dolnych).

Choroby układu krążenia są przyczyną 175 tysięcy zgonów rocznie w Polsce,
co stanowi 46% wszystkich zgonów.

Jednym słowem: LECZMY OTYŁOŚĆ ABY ŻYĆ LEPIEJ I DŁUŻEJ !!!

A teraz zalecenia dla każdego:

- utrzymuj prawidłową masę ciała
- bądź aktywny fizycznie - minimum 30 minut dziennie
- prawidłowo się odżywiaj - dieta bogata w produkty pełnoziarniste, owoce, warzywa i rośliny strączkowe
- ogranicz konsumpcję „fast-food”, żywności przetworzonej bogatej w skrobię, cukry proste i tłuszcze
- ogranicz konsumpcję mięsa czerwonego i przetworzonego do 500 g na tydzień
- ogranicz picie słodzonych napojów
- ogranicz picie alkoholu / najlepiej do zera /
- nie stosuj żadnej suplementacji w celu zapobiegania rakowi
- karm dzieci piersią
- jeśli już zachorujesz podążaj za radą specjalistów od żywienia.

„NIECH POŻYWIENIE BĘDZIE LEKARSTWEM,

A LEKARSTWO POŻYWIENIEM,,

Hipokrates

autor

lek. med. Małgorzata Kobylańska - Bugała

OTYŁOŚĆ A UKŁAD RUCHU

Otyłość jest nie tylko wrogiem:

- układu sercowo-naczyniowego (nadciśnienie tętnicze, choroba niedokrwienna serca, zmiany miażdżycowe w naczyniach, udary mózgu),
- układu oddechowego (duszność, przewlekła obturacyjna choroba płuc, bezdech senny),
- układu pokarmowego (zwiększone ryzyko chorób wątroby, trzustki - w tym cukrzycy, kamicy pęcherzyka żółciowego),

ale ma ogromny wpływ na dobrostan naszego układu ruchu.

Szczególnie kręgosłup i stawy obwodowe narażone są na przeciążenia wywołane „dźwiganiem” nadmiernie rozwiniętej tkanki tłuszczowej. Zauważono, że w kręgosłupie u ludzi otyłych, aby zachować wyprostną postawę ciała dochodzi do zaburzenia krzywizn fizjologicznych, pacjenci są bardziej narażeni na zespoły bólowe odcinka lędźwiowo-krzyżowego oraz powstanie tzw. Dyskopatii - czyli pojawienia się wypuklin lub przepuklin jąder miażdżystych (krążków/dysków międzykręgowych). Pacjenci otyli częściej w młodszy wieku wymagają hospitalizacji z powodu bólów krzyża, a w przypadku braku efektu leczenia zachowawczego wymagają leczenia neurochirurgicznego [1]. U osób z nadwagą istnieje także zwiększone ryzyko wystąpienia zmian zwyrodnieniowych stawów obwodowych - przede wszystkim kolanowych i biodrowych. Narażone są one na deformacje wskutek degeneracji chrząstki stawowej- co z kolei utrudnia prawidłową ruchomość stawu, zmniejsza się szpara stawowa, dochodzi do nieprawidłowego rozłożenia sił na torebki stawowe i aparat mięśniowo-więzadłowy, w skrajnych przypadkach prowadząc do destrukcji elementów kostnych tworzących staw. Ciekawe jest także to, że u osób otyłych ryzyko zmian zwyrodnieniowych innych stawów np. rąk jest także zwiększone. Naukowcy sądzą, że może to być związane z nadprodukcją przez organizm adipokin i cytokin- związków prozapalnych [2].

Nie sposób wspomnieć także o chorobach stóp, których przyczyną w znacznej mierze może być nadmierna masa ciała. To właśnie na drobnych stawach i więzadłach stóp spoczywa cały ciężar organizmu. Z biegiem lat przeciążenie stóp może prowadzić do obniżania podłużnego i poprzecznego łuku stopy, czyli tworzenia płaskostopia. Najczęściej w wyniku płaskostopia tworzy się bolesny paluch koślawy tzw. hallux [3]. Zwiększa się także ryzyko wystąpienia palców młoteczkowatych stóp. W początkowych fazach, gdy tkanki są jeszcze „plastyczne” można podjąć próbę korekcji mechanicznej np. pelotami metatarsalnymi bądź wkładkami do obuwia, jednak u niektórych osób takie postępowanie nie przynosi zamierzonych efektów, a nasilające się dolegliwości bólowe wymuszają zabieg operacyjny. Osoby młodsze z nadwagą, ale aktywne częściej natomiast zgłaszają się do lekarzy z powodu bólu stopy w przebiegu zapalenia rozciągniętego podeszwowego stopy [3]. Zmiany w obrębie stóp prowadzą do zaburzenia prawidłowego stereotypu chodu, powodują niebezpieczne oddziaływanie sił na inne stawy m.in. kolanowe, biodrowe i kręgosłup i tak powstaje tzw. „błędne koło”, czyli otyłość prowadzi do zaburzeń w obrębie stawów kręgosłupa i kończyn dolnych, dysfunkcja z kolei tych stawów znacznie utrudnia aktywność i możliwość pozbycia się zbędnych kilogramów.

Piśmiennictwo:

1. R. Gasik, T. Styczyński „Niektóre cechy szczególne przebiegu klinicznego zespołów bólowo-korzeniowych wywołanych dyskopatią lędźwiową u chorych z otyłością” – Reumatologia 5/2005 vol.43
2. D. Wnęk „Konsekwencje otyłości”- Medycyna Praktyczna mp.pl
3. J. Stodolna-Tukendorf „Otyłość a ukształtowanie stóp, kończyn dolnych i kręgosłupa” – Praktyczna Fizjoterapia i Rehabilitacja 94/2018

autor:

dr n. med. Agata Owecka
lekarz rehabilitacji medycznej

Wpływ aktywności fizycznej w leczeniu i profilaktyce otyłości

Siedzący tryb życia, rozwój technologii oraz coraz niższa aktywność fizyczna społeczeństwa sprawiła, że nadwaga i otyłość jest jednym z najważniejszych problemów populacji na całym świecie.

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO – World Health Organization) otyłość to “nieprawidłowe lub nadmierne nagromadzenie tłuszczu w tkance tłuszczowej prowadzące do pogorszenia stanu zdrowia”. Otyłość rozpoznaje się gdy zawartość tkanki tłuszczowej stanowi więcej niż 30% niezależnej masy ciała u kobiet oraz 25% u mężczyzn.

Podczas wykonywania badań wykorzystuje się wskaźnik masy ciała BMI (Body Mass Index).

Oblicza się go według wzoru:

$$BMI = \frac{\textit{masa}}{(\textit{wzrost})^2}$$

Na podstawie tego wskaźnika przy BMI > 25 możemy określić nadwagę,
a przy BMI > 30 otyłość,
natomiast BMI > 40 świadczy o otyłości z zagrożeniem życia.

NASTĘPSTWA OTYŁOŚCI

Otyłość jest to choroba spowodowana przez nieprawidłowości energetyczne organizmu do zmieniających się warunków pracy czy stylu życia, które wpływają na długotrwały okres dodatniego bilansu energetycznego.

Do czynników etiologicznych zaliczamy:

- mechanizmy genetyczne,
- zaburzoną regulację apetytu,
- nieodpowiednie odżywianie,
- czynniki farmakologiczne,
- czynniki psychologiczne.

Otyłość prowadzi także do poważnych problemów zdrowotnych i skłonności do chorób takich jak nadciśnienie tętnicze oraz cukrzyca. U osób zmagających się z otyłością podwyższony jest czynnik zachorowania na miażdżycę, a także na chorobę wieńcową.

W zależności od stopnia otyłości, a także rozmieszczenia tkanki tłuszczowej wyróżniamy dwa typy otyłości:

- androidalny (brzuszny),
- gynoidalny (pośladkowo-udowy).

Brzuszny typ otyłości stanowi duże ryzyko dla zdrowia, często towarzyszy mu nadciśnienie tętnicze, cukrzyca oraz podwyższony poziom trójglicerydów.

MIĘŚNIE BRZUCHA I ICH ZNACZENIE W ASPEKcie ZDROWOTNYM

Mięśnie brzucha posiadają zasadniczą funkcję taką jak: zginanie tułowia do przodu, skręty tułowia, a także obniżają żebra ułatwiając oddychanie. Mięśnie brzucha przy ustabilizowaniu klatki piersiowej dźwigają miednice oraz biorą udział w wytwarzaniu tłoczni brzusznej, która pełni ważną funkcję podczas procesu mikcji, defekacji oraz parcia podczas porodu. Ponadto mięśnie te stabilizują odcinek lędźwiowy kręgosłupa wpływając na prawidłową postawę ciała, dlatego warto dbać nie tylko pod względem estetycznym, ale także pod względem zdrowotnym.

Korzyści wynikające z aktywności fizycznej to:

- redukcja masy tkanki tłuszczowej i zwiększenie masy mięśniowej,
- obniżenie wysokiego stężenia insuliny,
- obniżenie spoczynkowego i wysiłkowego ciśnienia tętniczego oraz tętna,
- poprawa sprawności i samopoczucia,
- poprawa stanu psychicznego.

Literatura

1. Markiewicz A. Plewa M. Aktywność fizyczna w profilaktyce i leczeniu otyłości. Endokrynologia. Otyłość i zaburzenia przemiany materii. 2006. Tom 2.
2. Cebula N. Muchacka R. Nadwaga i otyłość-ogólnoswiatowa epidemia. Wyższa Szkoła Zarządzania Przedsiębiorczości. Wałbrzych 2017.
3. Bartelmus E. Płaski Brzuch-ćwiczenia i program wzmacniania mięśni. Rehabilitacja w praktyce nr 4. 2013.
4. Jachacz-Łopata M. Milka D. Rozejście mięśnia prostego brzucha Terapia kompleksowa. MedPharm Polska. Wrocław 2019

autor artykułu i zdjęć
mgr Katarzyna Magaj
fizjoterapeuta

ĆWICZENIA

1. Aktywacja mięśnia prostego brzucha, mięśnia poprzecznego oraz mięśni przepony miedniczo-płciowej. Pozycja statyczna, w której unosimy górną część tułowia oraz kończyny dolne zgięte pod kątem.



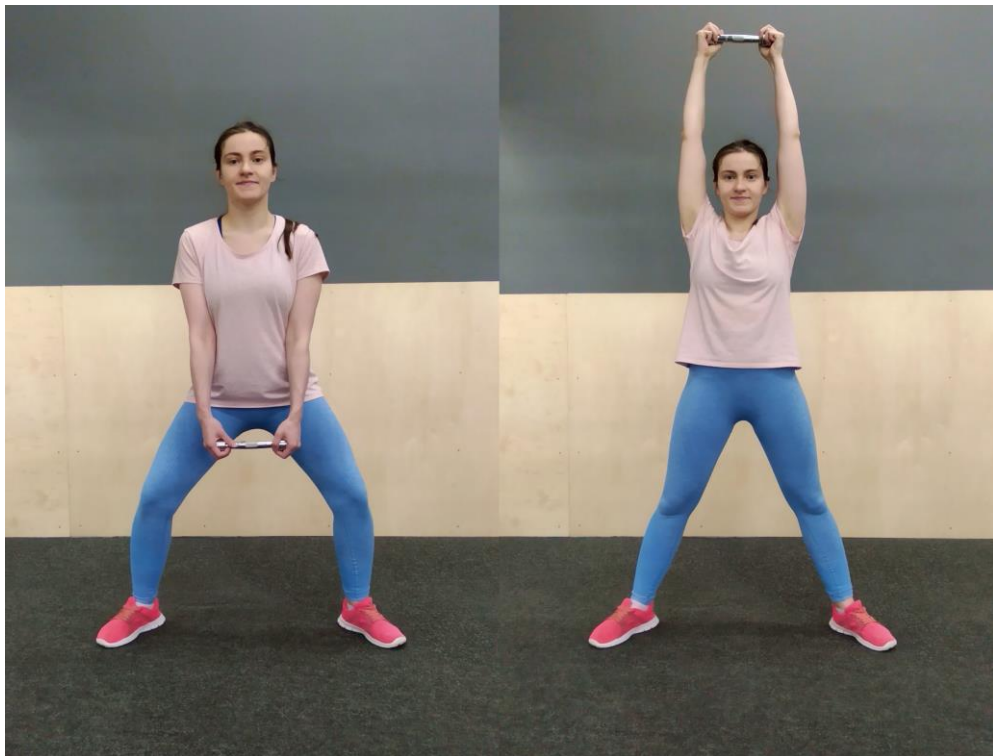
2. Naprzemienne przyciąganie kończyny dolnej zgiętej w stawie kolanowym do klatki piersiowej. Tułów uniesiony.



3. Pozycja stojąca jednonog, druga kończyna dolna zgięta w stawie biodrowym i kolanowym pod kątem prostym. Niewielki ruch zginania i prostowania stawu biodrowego.



4. Pozycja wyjściowa: Pozycja stojąca ze stopami rozstawionymi szeroko i stabilnie podpartymi na podłożu, kolana ugięte. Kręgosłup i miednica w ustawieniu neutralnym. W dłoni ciężarek. Przebieg ćwiczenia: Z wydechem ruch do wyprostowania kolana i uniesienia ramion. Z wdechem powrót do pozycji wyjściowej. 6-8 powtórzeń z wydechem do uniesienia ramion, a następnie powtórzeń z wdechem do opuszczania ramion.



TKANKA TŁUSZCZOWA A APETYT

Na nasz organizm ma wpływ bardzo wiele czynników. Według WHO oraz Lalonde'a są to m.in. geny (ok. 20%), środowisko (20%) oraz styl życia (50-60%), a w tym szczególnie odżywianie. To co wkładamy do naszego organizmu, to nas buduje. Jeśli zjadamy witaminy, minerały, błonnik pokarmowy, dobrej jakości białko i zdrowe tłuszcze – dbamy o właściwą strukturę naszego organizmu - utrzymanie w świetnej kondycji naszych mięśni, właściwą pracę narządów – wątroby, trzustki, serca, jelit. Natomiast jeśli mamy w pożywieniu przewagę tłuszczów nasyconych, trans, aromatów, barwników, konserwantów, cukru to nasz organizm ma braki tych pierwszych i buduje tkankę tłuszczową. Stanowi ona magazyn tłuszczu i narząd wydzielania wewnętrznego. Komórki tłuszczowe czyli adipocyty oraz inne elementy tkanki tłuszczowej są rozmieszczone po całym organizmie. W tkance tłuszczowej produkowane są hormony, glikokortykoidy i inne substancje. Jednym z hormonów jest leptyna, która reguluje uczucie łaknienia i ilość tkanki tłuszczowej w organizmie. Zaburzone jej produkowanie powoduje pojawienie się niezaspokojonego apetytu, co wpływa na wzrost masy ciała. Kolejnym hormonem wpływającym na nasz apetyt jest insulina. Produkuje ją trzustka po zjedzeniu przez nas posiłku. Obniża nam poziom cukru we krwi, nasila magazynowanie glukozy w wątrobie, bierze udział w metabolizmie węglowodanów, białek i tłuszczów. Jeśli dochodzi do jej nadprodukcji, poprzez częste wysokie stężenia cukru, wówczas zostaje nasilone odkładanie nadmiarów energii i rozrasta nam się tkanka tłuszczowa.

Dlatego tak ważne jest, żebyśmy dbali o nasze organizmy poprzez odpowiednie odżywianie!

ZASADY RACJONALNEGO ŻYWIENIA

Są to zasady, które pomagają utrzymać odpowiednie parametry składu naszego ciała oraz zdrowie. Dotyczą osób zdrowych. Wg Instytutu Żywności i Żywienia zasady racjonalnego żywienia są ściśle połączone z piramidą zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. Należą do nich:

1. **Spożywaj regularnie posiłki (zaleca się 4-5 posiłków co 3-4 godziny).**

Chroni to nasz organizm przed jedzeniem dodatkowych przekąsek oraz wahaniami poziomu cukru we krwi. Śniadanie warto zjeść w ciągu 1-2 h od wstania z łóżka, a kolacje ok. 2-3 h przed snem. W niektórych chorobach ilość posiłków się zwiększa lub zmniejsza.

2. **Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej i w jak największej ilości, co najmniej połowę, tego co jesz.** Pamiętaj o właściwych proporcjach: 3/4 - warzywa (400g) i 1/4 - owoce. Są bogate w witaminy, minerały, błonnik pokarmowy oraz wiele antyoksydacyjnych związków, które mają bardzo pozytywny wpływ na nasze zdrowie. Zmniejszają ryzyko zachorowań m.in. na choroby układu krążenia, nowotwory, reguluje działanie hormonów, przeciwciał.
3. **Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste** – poleca się pieczywo razowe, graham, ryż i makaron pełnoziarnisty, kasze (gryczana, jęczmienna, pęczak) Produkty te są bogate zwłaszcza w witaminy z grupy B (tiamina, ryboflawina, niacyna, kwas foliowy), minerały – magnez, cynk, oraz błonnik pokarmowy. Błonnik reguluje pracę naszego przewodu pokarmowego, daje uczucie sytości, zapobiega zaparciom dzięki czemu pomaga utrzymywać prawidłową masę ciała oraz przeciwdziała powstawaniu nowotworów jelita grubego.
4. **Codziennie spożywaj co najmniej 2 duże szklanki mleka.** Możesz je zastąpić jogurtem, kefirem i – częściowo – serem. Są źródłem wapnia, białka oraz witamin: B1, B2, B6, B12, kwasu foliowego, witaminy A i magnezu. Równocześnie dostarczają stosunkowo mało kalorii. Jeśli pojawiają się u Ciebie alergie/nietolerancje na mleko bądź przetwory mleczne można je zastąpić produktami roślinnymi np. napojem ryżowym, migdałowym, tofu itp.
5. **Ograniczaj spożycie mięsa** (zwłaszcza czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych do 0,5 kg/tyg.). Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja. Jedzenie mięsa w większej ilości niż jest zalecane zwiększa zachorowanie na niektóre nowotwory. Zawiera ono duże ilości nasyconych kwasów tłuszczowych, dlatego lepiej wybierać chude gatunki mięsa – indyk, kurczak, królik. Dobrym zamiennikiem mięsa, bogatym w białko są rośliny strączkowe – soczewica, fasola, ciecierzycy czy soja. Warto pamiętać również o jajach i rybach, które są źródłem dobrotwornych kwasów tłuszczowych omega-3.

6. **Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych.** Zastępuj je olejami roślinnymi. Tłuszcze roślinne najlepiej używać na zimno. Smażenie warto ograniczać na korzyść gotowania, pieczenia. Jeśli już chcemy coś podsmażyć najlepiej używać oliwy z oliwek bądź oleju rzepakowego.
7. **Unikaj spożycia cukru i słodczy** (zastępuj je owocami i orzechami). Nadmierne spożycie cukru i słodczy przyczynia się do rozwoju nadwagi i otyłości, może zwiększać ryzyko cukrzycy typu 2, miażdżycy, sprzyja też powstawaniu próchnicy zębów. Szczególnie niekorzystne jest spożywanie, dodawanego do wielu produktów, syropu glukozowo-fruktozowego. Słodycze zawierają duże ilości chemicznych dodatków do żywności, tłuszcze trans oraz są bardzo kaloryczne.
8. **Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli.** Używaj ziół - mają cenne składniki i poprawiają smak. Nadmierne spożycie soli (NaCl) -z uwagi na zawartość sodu -powoduje niekorzystne skutki dla zdrowia. Prowadzi m.in. do rozwoju nadciśnienia tętniczego, zawału serca i udaru mózgu, otyłości. Dlatego też sól (łącznie z produktów i dosalania) powinna być spożywana w ilości nie większej niż 5 g dziennie. Zdecydowanie korzystniej jest wprowadzić zioła i przyprawy, które zawierają mnóstwo pro zdrowotnych fitozwiązków.
9. **Pamiętaj o piciu wody, co najmniej 1,5 l dziennie.** Woda stanowi podstawowy składnik każdej komórki naszego ciała, dlatego jest nam niezbędna. Zbyt mała ilość prowadzi do odwodnienia, zaburzeń funkcji poznawczych, zaparć, problemów z nerkami i wielu innych zaburzeń. Dienne zapotrzebowanie to 300 ml na każde 10 kg masy naszego ciała.
10. **Nie spożywaj alkoholu.** Alkohol to puste kalorie i toksyna dla naszego organizmu. Odwadnia nas oraz wyplukuje witaminy, minerały i inne składniki. Zaburza pracę wątroby i trzustki przez co jest przyczyną wielu dolegliwości i chorób.

**CO TO JEST PIRAMIDA
ZDROWEGO ŻYWIENIA
I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?**

Jest to jak najprostsze i jak najkrótsze ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na zdrowe długie życie oraz zachowanie sprawności intelektualnej i fizycznej do późnych lat życia.

**JAK ROZUMIEĆ
/ CZYTAĆ PIRAMIDĘ?**

Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstota spożywanych produktów z danej grupy żywności.

**DO KOGO KIEROWANA
JEST PIRAMIDA?**

Piramida kierowana jest do osób zdrowych w celu zachowania dobrego stanu zdrowia.

Należy pamiętać, że w przypadku współistnienia chorób cywilizacyjnych (typu otyłość, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie, osteoporoza) konieczna może być modyfikacja proponowanych zaleceń w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem.



SPOŻYWANIE ZALECANYCH W PIRAMIDZIE PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH W ODPOWIEDNIH ILOŚCIACH I PROPORCJACH ORAZ CODZIENNA AKTYWNOŚĆ SĄ KLUCZEM DO ZDROWIA I DOBREGO SAMOPOCZUCIA.

Jak widzimy u podstawy piramidy żywienia jest aktywność fizyczna. Stanowi ona podstawę naszego zdrowia. Warto jest korzystać z niej min. 3 razy w tygodniu po min. 30 minut. Oczywiście musi być ona dostosowana indywidualnie do osoby i jej potrzeb. Rodzaj aktywności, jej czas trwania, intensywność należy dopasować do naszych możliwości i preferencji. Pamiętajmy, że każdy spacer, każde wstanie z kanapy, krzesła ma znaczenie dla naszego zdrowia.

Oczywiście należy pamiętać również o śnie. Jest to dla nas bardzo ważny czas, w którym regeneruje się nasz organizm. Warto kłaść się spać w godzinach 22-23, ponieważ jest to najlepszy moment na regenerację naszej wątroby. Zaleca się, aby spać przynajmniej 7 h dziennie.

Źródła:

1. „A New Perspective on the Health of Canadians”; Marc Lalonde; 1981; ISBN 0-662-50019-9 [on-line], www.phac-aspc.gc.ca.
2. „Rola leptyny w utrzymaniu homeostazy w pierwszych okresach życia”; Endokrynol. Ped. 2017; 16.4.61, 303-310.
3. „Tkanka tłuszczowa jako narząd wydzielania wewnętrznego”; Pediatr Pol. 2010; vol. 85. 3, 255-264.
4. <http://www.izz.waw.pl/zasady-prawidowego-zywienia>

autor

mgr Michalina Gręźlik
dietetyk

(logo eskulapu)

NZOZ ESKULAP w Łodzi

projekt: „**NA ZDROWIE**”

Wdrożenie Regionalnego Programu Zdrowotnego
wspierającego pacjentów w walce z nadwagą i otyłością.

KONTAKT:

tel: 42 252 10 90

kontakt@eskulapretkinia.pl

www.eskulapretkinia.pl