

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

[zapisz się](#)



- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Felieton](#)

Jakie są przyczyny otyłości?

Powszechnie się uważa, że odchudzanie wymaga dużo wysiłku i wielu wyrzeczeń. Tycie zaś przebiega szybko i z pozoru bezboleśnie. Współczesny świat nie pomaga w utrzymaniu prawidłowej wagi. Sprawdź, dlaczego tyjemy na potęgę. Na świecie żyje 600 mln otyłych osób! Jeszcze nigdy nie było ich tak wielu. Warto pamiętać, że otyłość to choroba, a to, dlaczego tak się rozpowszechniła, zależy od bardzo wielu czynników.

Geny a otyłość

Wpływ na to, czy jesteśmy grubi, czy szczupli mają oczywiście geny, które jednych chronią przed otyłością, a innych do niej predysponują. Wystarczy przyjrzeć się znajomym: niektórzy mogą jeść, co

im się żywnie podoba i ich waga ani drgnie, zaś inni ciągle są na diecie, a mimo to trudno im zrzucić zbędne kilogramy.

Czynniki epigenetyczne

- W czasie naszego dorosłego życia nasz łańcuch DNA co prawda pozostaje stały, natomiast dochodzi w nim do zmian biochemicznych. Powodują one, że pewne obszary naszego DNA są silniej lub słabiej wyrażane. Krótko mówiąc, czynniki epigenetyczne to sytuacja, kiedy dziedziczymy grzechy naszych rodziców - otyłe mamy rodzą dzieci, które już na starcie są predysponowane do otyłości i to nie dlatego, że przekazują im niewłaściwe geny, tylko dlatego, że w czasie dorosłego życia rodziców doszło do zmian biochemicznych w łańcuchu DNA w części odpowiedzialnej właśnie za wagę” - wyjaśnia prof. Paweł Bogdański, internista i hipertensjolog.

Czy epidemię otyłości można zatrzymać?

Jednym ze sposobów jest świadome macierzyństwo, czyli myślenie o swoich dzieciach już w okresie prokreacyjnym, a nawet wcześniej. Planując dzieci, warto najpierw pomyśleć o prawidłowej sylwetce, postępować zgodnie z zaleceniami w czasie ciąży i karmić niemowlę piersią.



Amerykanie już kilkadziesiąt lat temu, analizując niekontrolowany wzrost otyłości, na liście potencjalnych czynników umieścili ponad 200 różnych elementów. Niektóre są bardzo zaskakujące - mówi prof. Paweł Bogdański.

Wśród czynników zagrażających szczupłej sylwetce znalazł się np. powszechny wzrost używania klimatyzacji.

- W okresie letnim, gdy jest gorąco, zazwyczaj nie chce nam się jeść, ale jeżeli stworzymy sobie optymalne warunki poprzez obniżenie temperatury - apetyt będzie na tym samym poziomie przez cały rok - zwraca uwagę specjalista. Takich „drobiazgów” jest cała masa.

Zmiana kultury jedzenia

- Pośpiech. Zmniejszyła się liczba spożywanych posiłków - nie mamy czasu na jedzenie, często jemy tylko dwa posiłki dziennie: śniadanie i dużą kolację wieczorem. Mało tego - jemy w pośpiechu, a więc w stresie, często rzeczy nieodpowiednie, wysokokaloryczne, a nasza żywność jest coraz bardziej przetworzona i coraz bardziej kaloryczna.
- Wielkość talerzy. Średnica talerzy w ciągu ostatnich 30 lat wzrosła o 7 cm. To ułatwia zjedzenie większych porcji.
- Kalorie. Kaloryczność posiłków zwiększyła się średnio o 500 kilokalorii (kcal),
- Przekąski. Znacznie więcej jemy przekąsek, dostarczając w ten sposób organizmowi ponad 1000 kcal. To przekłada się na przyrost masy ciała. Osoby szczupłe zwykle zachowują

dwu-czterogodzinne przerwy między posiłkami. Uwaga! Jeden cukierek to też posiłek!

- Pokusy. Do żywności mamy dostęp łatwy jak nigdy dotąd – jedzenie dostarczane jest wszędzie i o każdej godzinie, możemy przebierać w dostawcach, którzy są na każde nasze zawołanie.

- Wszędzie jesteśmy narażeni na wzrokowe, słuchowe i zapachowe bodźce związane z jedzeniem. Dla osoby, która ma rozregulowany ośrodek sytości (taka deregulacja nie zależy od naszej woli – przyp. red.) bezpieczne przejście ulicą czy plażą, gdzie wszędzie oferują nam jedzenie, graniczy z cudem. Na każdym kroku mówi się o jedzeniu: teraz wszyscy gotują, i o tym mówią, pełno jest jedzenia i gotowania w telewizji, radio i internecie – zauważa specjalista.

Wzrostowi kaloryczności posiłków i pośpiechowi w jedzeniu towarzyszą zmiany aktywności fizycznej. Mamy mało ruchu: jedynie 10 proc. dorosłych Polaków i 30 proc. dzieci ma dziennie tyle ruchu, ile potrzeba.

Oszczędzamy energię na każdym kroku: otaczają nas piloty do telewizora, przenośne telefony, elektryczne hulajnogi, z których młode osoby z nadwagą bardzo chętnie korzystają. Przemieszczamy się z punktu A do punktu B oszczędzając energię - podjeżdżamy autobusem, stajemy na ruchome schody, wsiadamy do windy.

Nawet ochroniarze w centrach handlowych rzadko już przemierzają korytarze na piechotę – przesiedli się na melekxy albo segwaye. W Stanach pojawiły się sklepy, do których można wjechać autem, a zakupy przez internet robią się coraz bardziej popularne. Do internetu przenosi się zresztą nawet nasze życie towarzyskie, zastępując nam spotkania na mieście, czy u siebie w domach, do których trzeba się przejść i specjalnie przygotować.

- Słyszałem już nawet o imprezach, które odbywają się poprzez media społecznościowe, gdzie wszyscy uczestnicy siadają przed komputerem z butelką alkoholu i przekąskami i w ten sposób się spotykają - mówi przerażony lekarz.

Leki

Nie sposób nie wspomnieć jeszcze o zażywanych na potęgę lekach, które zmieniają naszą florę bakteryjną, co wielu osobom utrudnia redukcję masy ciała, z czego często nie zdajemy sobie sprawy.

- Udział naszych bakterii jelitowych w patogenezie i rozwoju otyłości jest już potwierdzony naukowo. Wiemy też, że tkanka tłuszczowa nadmiernie produkująca pewne substancje zwiększa insulinoporność, zwiększając tym samym ryzyko cukrzycy - wyjaśnia internista. A im bardziej zaawansowana choroba, tym trudniej nam pozbyć się kilogramów.

Stres

Do tego dochodzi brak snu, stres, życie w napięciu, psychiczne obciążenie, presja otoczenia. Osoby ze skłonnością do tycia często „zajadają” stres. Wykazano, że do otyłości przyczynia się też brak snu, a bezsenność jest często pochodną stresu.

Jak zapobiec otyłości?

Na początek warto przemyśleć, jak pracujemy, jak do tej pracy docieramy, co jemy i w jaki sposób. Specjaliści od odchudzania podkreślają, że w przypadku osób otyłych już powolne jedzenie

dotychczasowych posiłków powoduje utratę nawet kilku kilogramów! Wyeliminowanie pośpiechu przy jedzeniu może być dobrym początkiem.

Zdaniem specjalistów problem z odchudzaniem polega na źle wyznaczonych celach - powinniśmy dążyć do zmiany nawyków, a wtedy kilogramy same zaczną spadać.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/felieton/29148.html>

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy