

[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

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

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

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Otyłość może odpowiadać aż za 66 proc. wszystkich zgonów

Otyłość jest chorobą, której powikłaniem jest 200 innych schorzeń i dolegliwości. Może ona odpowiadać za ok. 66 proc. zgonów na świecie - mówili eksperci we wtorek podczas

konferencji prasowej w Warszawie zorganizowanej w Światowym Dniu Otyłości.

Na spotkaniu eksperci z Partnerstwa na rzecz Profilaktyki i Leczenia Otyłości (Partnerstwo Stop Otyłości) przedstawili plan swoich działań edukacyjno-społecznych na kolejny rok.

Dr n. ekon. Małgorzata Gałązka-Sobotka, dyrektor Instytutu Zarządzania w Ochronie Zdrowia Uczelni Łazarskiego w Warszawie przypomniała podczas spotkania, że zgodnie z danymi GUS w Polsce aż 9 mln osób ma otyłość.

Na 10 Polaków jedynie cztery osoby mają prawidłową masę ciała, trzy mają nadwagę, a trzy są otyłe - podkreśliła przewodnicząca Partnerstwa Stop Otyłości, MBA Marta Pawłowska.

„Dane OECD (Organizacja Współpracy Gospodarczej i Rozwoju) mówią, że do 2050 roku średnia długość życia Polaków tylko z powodu otyłości skróci się o blisko cztery lata” - powiedziała. Dodała, że w innych krajach jest to ok. 2-3 lat, a Polska plasuje się w tym rankingu obok Rosji i Meksyku.

„Otyłość jest bardzo poważną chorobą dewastującą życie i zdrowie, skracającą spodziewany czas życia. Ale zanim dojdzie do śmierci, jest jeszcze okres strasznego inwalidztwa, wykluczenia społecznego. To są dramaty ludzkie” - wymieniał prof. Mariusz Wyleżół, kierownik Warszawskiego Centrum Kompleksowego Leczenia Otyłości i Chirurgii Bariatrycznej Szpitala Czerniakowskiego.

Podkreślił, że choć statystyki Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) nie wymieniają otyłości wśród pierwszych 10 przyczyn zgonów, to sam oszacował, iż otyłość odpowiada obecnie za 66 proc. zgonów na świecie. Specjalista uwzględnił fakt, że otyłość prowadzi do ok. 200 powikłań zdrowotnych, w tym tak poważnych, jak cukrzyca typu 2, nadciśnienie tętnicze, choroby układu sercowo-naczyniowego oraz nowotwory. „Jeżeli ktoś umiera na cukrzycę typu 2, to w rzeczywistości umarł na otyłość. Jeżeli ktoś umiera na chorobę wieńcową serca, to kiedyś mógł chorować na otyłość” - wymieniał prof. Wyleżół.

Dodał, że 66-75 proc. pacjentów na oddziałach chirurgicznych - niezależnie od podstawowego rozpoznania - stanowią chorzy na otyłość. „Myślę, że takim szczególnym przykładem był czas pandemii COVID-19, gdy pracownicy na oddziałach intensywnej terapii mieli problem w przewracaniu chorych na łóżkach, ponieważ aż 95 proc. pacjentów w ciężkim stanie stanowiły osoby z otyłością. Ta choroba niszczy nasz organizm pod każdym względem - także nasz układ immunologiczny” - podkreślił specjalista.

Zaznaczył, że wbrew powszechnemu przekonaniu, otyłość nie jest ani wyborem chorych na nią osób, ani ich winą; tak jak nie jest niczyją winą to, że ktoś nagle zachoruje np. na niedoczynność tarczycy.

W ocenie prof. Wyleżoła nie jesteśmy w stanie rozróżnić, który przypadek otyłości ma charakter egzogenny, czyli związany z uwarunkowaniami środowiskowymi, a który jest endogenny, czyli związany np. z rozwojem innych chorób.

„Oczywiście prawdą jest, że współczesny świat sprzyja rozwojowi choroby otyłościowej, ale jeżeli poszukujemy gdzieś winy, to tej winy powinniśmy poszukać w nas wszystkich. Tak jak tutaj siedzimy, bo tak zorganizowaliśmy ten świat” - tłumaczył specjalista.

Pawłowska dodała, że nasza cywilizacja sprzyja otyłości (tzw. cywilizacja obesogenna). „Przejawia się to tym, że to co jest niezdrowe, jest łatwiejsze i bardziej osiągalne niż to, co jest zdrowe. Na przykład, w miastach zdecydowanie łatwiej jest przemieszczać się komunikacją, niż chodzić. W budynkach

zdecydowanie łatwiej jest poruszać się windą, niż chodzić schodami. W sklepach zdecydowanie łatwiej i często taniej jest kupić coś, co ma cukier” - wymieniała ekspertka. Jej zdaniem na to wszystko nakładają się także trwające wiele dekad zaniedbania dotyczące profilaktyki i leczenia choroby otyłościowej.

„Brak edukacji zdrowotnej praktycznie od najmłodszych lat również przekłada się na częstość występowania tej choroby” - powiedział prof. Wyleżoł.

Aby upowszechnić wiedzę na temat otyłości, jej profilaktyki i leczenia, a także podejmować działania na rzecz systemowego rozwiązania problemu tej choroby w Polsce, środowiska ekspertów zdrowia publicznego, nauki, sektora społecznego i biznesowego, stworzyły Partnerstwo na rzecz Profilaktyki i Leczenia Otyłości (Partnerstwo Stop Otyłości). Inicjatywa została powołana do życia przez Instytut Zarządzania w Ochronie Zdrowia Uczelni Łazarskiego oraz Polskie Towarzystwo Leczenia Otyłości. Obecnie działa w niej już ok. 70 różnych organizacji.

Specjaliści zrzeszeni w partnerstwie zaproponowali strategiczne założenia długofalowego planu redukcji otyłości dla Polski. „W tej strategii absolutnie postawiliśmy na dwa kierunki: profilaktykę i leczenie” - powiedziała dr Gałązka-Sobotka. Dodała, że aby można było pochwalić się sukcesem Polski w drodze do redukcji otyłości, konieczne jest stworzenie mechanizmów, które zmienią warunki naszego codziennego życia - w domu, w pracy, na ulicy, w szkole, uczelni, w gabinecie lekarskim, w instytucjach kultury, w sklepie, w parku.

„Uważamy, że świat byłby lepszy, gdybyśmy wszyscy razem włączyli się do skutecznej walki z otyłością. (...) Dlatego stwierdziliśmy, że poza działaniami na polu systemowym, poza działaniami resortowymi, bardzo ważne jest, byśmy jasno, skutecznie, strategicznie komunikowali się także z 40 milionami Polaków w przestrzeni publicznej. (...) Będziemy nam, Polakom dawać jedno ważne zadanie związane z naszymi nawykami prozdrowotnymi, po to żebyśmy w ciągu roku jeden taki nawyk sobie wyrobili” - powiedziała Pawłowska.

Wyjaśniła, że w najbliższym roku, tj. do 4 marca 2026 r. Partnerstwo Stop Otyłości, zamierza promować schody i wykreować modę chodzenia po schodach.

W pierwszym etapie chodzenie po schodach będzie promowane w mediach społecznościowych, między innymi za pośrednictwem znanych osób, w tym influencerów. „Jest coś takiego jak selfie w windzie. (...) A my chcielibyśmy to odwrócić, żeby modne było nie selfie w windzie, które robią wszyscy, ale żebyśmy robili sobie selfie na schodach” - powiedziała Pawłowska.

Drugim krokiem będzie promowanie schodów jako darmowej atrakcji sportowej i turystycznej. „Po pierwsze chcemy pokazać, że schody są wspaniałym, takim najprostszym stepperem, który jest do dyspozycji w każdym miejscu” - powiedziała Gałązka-Sobotka. Dodała, że ma również powstać aplikacja, w której można będzie oznaczać schody, które warto zobaczyć i odwiedzić. „Chcemy wypromować schody, które są idealne do spaceru z dziećmi, schody, które dają nagrodę w postaci przepięknego tarasu widokowego, ale też te, które po prostu możemy wykorzystać do ćwiczeń. Chcemy też zaangażować znanych trenerów do stworzenia planów treningowych na schodach” - wymieniała specjalistka.

Trzecim krokiem będzie powiązanie chodzenia po schodach ze sztuką. Partnerstwo planuje bowiem zorganizować wystawę w Pałacu Kultury i Nauki, podczas której, wspinając się po schodach i oglądając dzieła sztuki można będzie spalić 400 kCal. W planach są również inne wystawy na klatkach schodowych różnych instytucji czy zakładów pracy.

<https://laboratoria.net/aktualnosci/32408.html>



13-04-2026

Mity na temat epilepsji

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

Ruszyła Akademia Energii Jądrowej

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona

Chorych będzie coraz więcej

Informacje dnia: [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Partnerzy