

### [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 to przewlekła choroba cywilizacyjna dotykająca miliony Polaków,

Otyłość jest przewlekłą chorobą cywilizacyjną, która w Polsce dotyczy kilku milionów osób i coraz częściej diagnozowana jest u dzieci - powiedział PAP prof. dr hab. n. med. Michał

## **Holecki z Uniwersyteckiego Centrum Klinicznego w Katowicach.**

4 marca przypada Światowy Dzień Otyłości, który ma zwrócić uwagę na skalę problemu oraz jego konsekwencje zdrowotne i społeczne.

W rozmowie z PAP ekspert, który jest kierownikiem Katedry i Kliniki Chorób Wewnętrznych, Autoimmunologicznych i Diabetologii Uniwersyteckiego Centrum Klinicznego w Katowicach, podkreślił, że otyłość jest chorobą przewlekłą i nie powinna być traktowana wyłącznie jako problem estetyczny.

- Nadwaga i otyłość dotyczą w Polsce około 60 proc. społeczeństwa, a jeżeli mówimy o samej otyłości, to rozmawiamy o około 9 milionach Polaków - powiedział prof. Holecki.

Z danych przywoływanych przez specjalistę wynika, że co piąte dziecko w Polsce ma otyłość. Szacuje się również, że pięcioletnie dziecko ma obecnie 60 proc. ryzyka, że w wieku 40 lat będzie chorowało na otyłość. Przewiduje się, że do 2035 roku częstość występowania otyłości zwiększy się z 14 proc. do 24 proc. populacji, dotykając prawie 2 miliardy dorosłych, dzieci i młodzieży.

- To epidemia XXI wieku. Problem narasta, a konsekwencje zdrowotne są bardzo poważne - zaznaczył lekarz.

Ekspert podkreślił, że choć czynniki genetyczne czy schorzenia endokrynologiczne mogą zwiększać podatność na otyłość, nie można nimi tłumaczyć skali zjawiska. Główną rolę odgrywają styl życia, w tym nieprawidłowe nawyki żywieniowe i mała aktywność fizyczna.

- Jemy wysoko przetworzoną żywność, spożywamy nadmiar kalorii, ruszamy się coraz mniej. Dzieci mają mniej zajęć ruchowych, więcej czasu spędzają przed ekranami. To przekłada się na ich zdrowie w dorosłości - wskazał.

Otyłość wiąże się z rozwojem ponad 200 schorzeń. Najczęstsze to cukrzyca typu 2, nadciśnienie tętnicze, choroba niedokrwienna serca, udar mózgu, choroba zwyrodnieniowa stawów oraz wybrane nowotwory.

- Gdyby nie było otyłości, praktycznie nie mielibyśmy problemu z cukrzycą typu 2 - ocenił prof. Holecki. Lekarz zwrócił uwagę, że redukcja masy ciała i szeroko pojęta zmiana stylu życia mogą zmniejszyć ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2 nawet o 80 proc.

Otyłość wpływa także na zdrowie psychiczne. Jak podkreślił ekspert, osoby chore częściej doświadczają depresji, obniżonego nastroju i wykluczenia społecznego. Są również narażone na stygmatyzację.

- W przestrzeni publicznej promuje się przede wszystkim atrakcyjny wygląd, a rzadziej zdrowie. Osoby z otyłością bywają postrzegane przez pryzmat stereotypów, co pogarsza ich funkcjonowanie społeczne i zawodowe - zaznaczył ekspert.

Podstawowym narzędziem rozpoznawania otyłości pozostaje wskaźnik masy ciała (BMI). Klasycznie o otyłości mówimy przy BMI powyżej 30 kg/m<sup>2</sup>. Niemniej jednak dodatkowo lekarze oceniają obwód talii, który pozwala rozpoznać otyłość trzewną - szczególnie niebezpieczną metabolicznie.

- Tkanka tłuszczowa trzewna wydziela wiele cytokin prozapalnych, które negatywnie wpływają na

metabolizm i zwiększają ryzyko powikłań sercowo-naczyniowych - wyjaśnił specjalista.

Zdaniem prof. Holeckiego leczenie otyłości musi być kompleksowe i obejmować zmianę stylu życia, wsparcie dietetyczne i psychologiczne, farmakoterapię, a w wybranych przypadkach - chirurgię bariatryczną.

- Leki są wsparciem, a nie zastępstwem dla ruchu i właściwego odżywiania - podkreślił.

Wśród nowoczesnych terapii wymienił leki inkretynowe (agonistów receptora GLP-1, GLP1/GIP) takie jak liraglutyd, semaglutyd oraz tirzepatyd. Leki te nie tylko ułatwiają redukcję masy ciała, lecz także zmniejszają ryzyko sercowo-naczyniowe (mniejsze ryzyko udaru czy zawału serca) oraz spowalniają progresję przewlekłej choroby nerek (w przypadku semaglutylu).

- To leki o działaniu plejotropowym (czyli wpływające na wiele procesów fizjologicznych - przyp. PAP). Poprawiają rokowanie, wydłużają życie i zmniejszają ryzyko powikłań u chorych na cukrzycę typu 2 z wielochorobowością - zaznaczył.

Jak dodał, chirurgia bariatryczna jest zarezerwowana dla wybranej grupy chorych, to znaczy dla osób z BMI równym lub większym niż 35 kg/m<sup>2</sup> bez chorób towarzyszących otyłości, dla chorych na cukrzycę typu 2 (niezależnie od metody leczenia) z BMI od 30 kg/m<sup>2</sup>. Można również rozważyć ten sposób leczenia u chorych z BMI 30-34,9 kg/m<sup>2</sup>, u których leczenie zachowawcze otyłości i chorób jej towarzyszących nie przynosi pożądanych efektów. Zabiegi zmieniają anatomię przewodu pokarmowego, ograniczając ilość przyjmowanego i wchłanianego pokarmu, co prowadzi do znacznej utraty masy ciała.

- To skuteczna metoda, ale nie każdy pacjent się do niej kwalifikuje - dodał lekarz.

Ekspert zwrócił uwagę, że kluczowe znaczenie ma profilaktyka wśród dzieci. Pediatrizy oceniają rozwój dziecka na podstawie siatek centylowych, uwzględniających masę ciała i wzrost odpowiednie dla wieku.

- Najczęściej otyłość dziecka wiąże się z nawykami żywieniowymi całej rodziny. Rzadko zdarza się, by szczupłym rodzicom towarzyszyło dziecko z otyłością - powiedział.

Według lekarza utrwalone w dzieciństwie wzorce żywieniowe trudno zmienić w dorosłości. Dlatego działania profilaktyczne powinny obejmować całe rodziny oraz promować trwałą zmianę stylu życia.

- To, czym nasiąknie dziecko w młodości, rzutuje na jego zdrowie w przyszłości - podsumował prof. Holecki.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/32807.html>



22-04-2026

## Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma

Poprzez powtarzalną szczelność zamknięć i precyzyjne dozowanie.



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

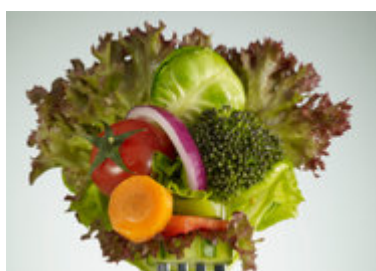
Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



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.

**Informacje dnia:** [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma 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](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma 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](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma 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](#)

### **Partnerzy**