

[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 melekisy 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

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

Informacje dnia: [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Partnerzy