

Profilaktyka otyłości i zdrowe żywienie w „Środzie z Profilaktyką”



Profilaktyka otyłości i zdrowe żywienie w „Środzie z Profilaktyką”

Data publikacji

20.10.2021 13:35

Tematem dzisiejszej „Środy z Profilaktyką” organizowanej przez NFZ jest profilaktyka otyłości i zdrowe żywienie.

- Około 25% Polaków choruje na otyłość, natomiast 53% kobiet i 68 % mężczyzn w Polsce ma nadwagę.
- Otyłość to stan innego lub nadmiernego nagromadzenia tłuszczu w ciele, który prowadzi do upośledzenia funkcjonowania organizmu człowieka. Podstawowym powodem jest dodatni bilans energetyczny - czyli ilość konsumowanych kalorii przewyższa ilość kalorii wydatkowanych.
- Wskaźniki umożliwiające określenie stopnia i typu otyłości to: pomiar masy ciała, pomiar fałdów skórno-tłuszczowych, określenie wskaźnika masy ciała (BMI), pomiar obwodów pasa i bioder.
- BMI (ang. BMI, Body Mass Index) to wskaźnik masy ciała, który pozwala samodzielnie określić czy masa ciała jest prawidłowa.
- Otyłość to jedna z chorób cywilizacyjnych, której można zapobiegać poprzez odpowiedni styl życia, w tym: zdrowe żywienie, regularną aktywność fizyczną oraz zdrowy i higieniczny styl życia.

Więcej informacji w poniższych materiałach informacyjnych:

Ulotka informacyjna <https://akademia.nfz.gov.pl/wp-content/uploads/2021/10/ULOTKA-Profilaktyka-otylosci.-Zdrowe-zywienie.pdf>

Film informacyjny https://www.youtube.com/watch?v=ea9bljsr_K8&t=8s

Źródło: <https://akademia.nfz.gov.pl/profilaktyka-otylosci-zdrowe-zywienie/>

Grafika: <https://pixabay.com/pl/>

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)

- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)