

# Podrozdział pracy magisterskiej

## Otyłość i nadwaga jako problem społeczny

Otyłość i nadwaga pozostają obecnie jednym z najważniejszych, narastających już od XX wieku problemów zdrowotnych dzisiejszego świata i dotyczą ludzi różnych ras i grup etnicznych, włączając w to także tych najmłodszych. Obserwowany negatywny trend epidemiologiczny jest wynikiem zbieżności wielu czynników, do których należą między innymi:

- rozpowszechnianie nieprawidłowych nawyków żywieniowych widocznych w spożywaniu wysoko przetworzonych produktów żywnościowych posiadających dużą wartość energetyczną,
- niskiej aktywności fizycznej,
- zwiększającej się z roku na rok produkcji żywności w bogatych i uprzemysłowionych krajach
- oraz powszechnemu wpływowi reklam prowadzących do wzrostu konsumpcji żywności.

Istnieją ogromne różnice w częstości pojawiania się otyłości w różnych krajach, mimo iż powszechna tendencja jest rosnąca. W badaniach przeprowadzonych w 1990 roku przez International Obesity Task Force oszacowano, że na świecie zarówno otyłość jak i nadwaga występują przeciętnie u około 10% dzieci będących między piątym, a piętnastym rokiem życia (najmniej w Afryce Północnej – około 2%, a najwięcej w Ameryce – ponad 30%). Różnice są zauważalne nawet na kontynencie europejskim, gdzie otyłość występuje rzadziej w Europie Północnej (15-20%) niż w Europie Południowej (20-30%)[\[1\]](#).

Jednym z niewielu państw, w którym odnotowano zmniejszenie się liczby osób otyłych jest Rosja. Tłumaczy się to, iż

powodem mogą być głębokie przemiany socjoekonomiczne, zachodzące w tym kraju w 90-tych latach XX wiek W naszym kraju sytuacja epidemiologiczna przedstawia się podobnie. Odsetek nastolatków z przerostem masy ciała (otyłością i nadwagą łącznie) jest wyższy w mieście i wynosi średnio 14%, niż na wsi gdzie średnio wynosi 13%.

## Metody przeciwdziałania otyłości

Najbardziej efektywną metodą przeciwdziałania otyłości oraz zapobieganiu wystąpienia wszelkiego rodzaju jej powikłań jest rozpowszechnianie wiedzy dotyczącej zasad prawidłowego żywienia, jak również zakrojone na szeroką skalę działania, które mają na celu przedstawianie prawidłowych nawyków żywieniowych wśród dzieci i młodzieży. Otyłość niewątpliwie należy do chorób cywilizacyjnych, jej objawy są często lekceważone jest jednak rzeczą pewną, że jest ona przyczyną wielu chorób. Odpowiednia profilaktyka, racjonalne odżywianie się, unikanie produktów wysoko przetworzonych i tzw. fast-foodów oraz odpowiedni dbałość o zdrowie oraz kondycję fizyczną stanowią podstawowe narzędzia w walce z tą chorobą.

Istnieje wiele sposobów na przeciwdziałanie otyłości. Oto kilka możliwych metod:

1. Zdrowe odżywianie: dieta oparta na warzywach, owocach, pełnoziarnistych produktach zbożowych, białku roślinnym i zdrowych tłuszczach pomoże utrzymać prawidłową masę ciała.
2. Aktywność fizyczna: regularne uprawianie sportu i inne formy aktywności fizycznej pomogą spalić nadmiar kalorii i utrzymać prawidłową masę ciała.
3. Kontrola porcji: ważne jest, aby jeść odpowiednie ilości jedzenia, które są odpowiednie dla wieku, płci, wzrostu i poziomu aktywności fizycznej.
4. Unikanie niezdrowych przekąsek: ograniczenie lub całkowite wyeliminowanie spożycia niezdrowych przekąsek,

takich jak słodycze, chipsy i napoje słodzone, może pomóc w utrzymaniu prawidłowej masy ciała.

5. Znajdowanie zdrowych sposobów radzenia sobie ze stresem: stres może prowadzić do podjadania, dlatego ważne jest, aby znaleźć zdrowe sposoby radzenia sobie ze stresem, takie jak relaksacja lub aktywność fizyczna.
6. Zasięgnięcie porady specjalisty: jeśli masz trudności z utrzymaniem prawidłowej masy ciała lub zmagasz się z otyłością, zasięgnięcie porady specjalisty, takiego jak dietetyk lub lekarz, może być pomocne.

---

[1] Tounian P, Otyłość dzieci ( Red. ), PZWL, Warszawa, s. 77.

Jeśli potrzebujesz pomocy w pisaniu nowej pracy z pedagogiki, to polecamy serwis [pisanie prac z pedagogiki](#) - fachowa pomoc w pisaniu prac.