

Opracowania materiału edukacyjnego projekt:

„Ochrona i promocja zdrowia”.

Tytuł zadania: „WYBIERAM ŻYCIE - Współpraca społeczna, edukacja żywieniowa i wsparcie rodzin w procesie leczenia osób z zaburzeniami odżywiania jako klucz do zapobiegania chorobom cywilizacyjnym”

Opracowała:

mgr inż. Dominika Kaczor

psycholog, psychodietetyk, dietetyk, edukator żywieniowy

SPIS TREŚCI

1. Definicje według WHO

A - Definicje chorób cywilizacyjnych

B - Definicja otyłości

C - Definicja zaburzeń odżywiania

2. PRZYCZYNY CHORÓB CYWILIZACYJNYCH

3. PRZYCZYNY OTYŁOŚCI

4. PRZYCZYNY ZABURZEŃ ODŻYWIANIA

I - Biologiczne

II - Psychologiczne

III - Czynniki społeczne i kulturowe

IV - Czynniki ekonomiczne

5. PROFILAKTYKA CHORÓB CYWILIZACYJNYCH

1. Definicje według WHO

Choroby cywilizacyjne, znane również jako choroby przewlekłe, to schorzenia, które w znacznym stopniu są wynikiem zmian w stylu życia, środowisku i nawykach żywieniowych współczesnych społeczeństw. W definicji WHO (Światowa Organizacja Zdrowia) choroby cywilizacyjne są często opisane jako:

A. Definicje chorób cywilizacyjnych według WHO

I. Choroby przewlekłe:

- A. Według WHO, choroby przewlekłe to schorzenia, które trwają przez długi okres czasu (zwykle ponad 3 miesiące) i mają charakter postępujący. Do chorób przewlekłych zalicza się m.in. choroby układu krążenia, cukrzycę, przewlekłe choroby płuc, nowotwory oraz zaburzenia psychiczne.

II. **Czynniki ryzyka:** WHO definiuje czynniki ryzyka chorób cywilizacyjnych jako cechy, zachowania lub warunki, które zwiększają prawdopodobieństwo wystąpienia tych schorzeń. Do najważniejszych czynników ryzyka należą:

1. **Nieprawidłowe odżywianie:** nadmierna konsumpcja tłuszczów nasyconych, cukrów i soli, a niedobór owoców i warzyw.
2. **Brak aktywności fizycznej:** siedzący tryb życia sprzyja wielu chorobom cywilizacyjnym.
3. **Używkii:** palenie tytoniu i nadużywanie alkoholu.
4. **Stres:** przewlekły stres może przyczyniać się do rozwoju chorób psychicznych i fizycznych.

III. **Globalny wpływ:** WHO zwraca uwagę, że choroby cywilizacyjne mają ogromny wpływ na zdrowie publiczne, gospodarki oraz systemy opieki zdrowotnej na całym świecie. Szacuje się, że odpowiadają one za około 71% wszystkich zgonów globalnie, z czego większość tych zgonów jest związana z chorobami układu krążenia, nowotworami, chorobami płuc oraz cukrzycą.

IV. **Zróźnicowanie regionalne:** WHO podkreśla, że częstość występowania chorób

cywilizacyjnych różni się w zależności od regionu, co może być związane z różnicami w stylu życia, dostępem do zdrowej żywności, edukacją, a także politykami zdrowotnymi w danym kraju.

B. Definicja otyłości według WHO. Otyłość jest definiowana przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) jako „nadmierne lub nieprawidłowe gromadzenie się tkanki tłuszczowej, które może negatywnie wpływać na zdrowie”. Aby ocenić otyłość, WHO posługuje się wskaźnikiem masy ciała (BMI), który oblicza się na podstawie wzoru:

$$\text{BMI} = \text{masa (kg)} / \text{wzrost (m)}^2$$

Kategorie BMI według WHO

Na podstawie wartości BMI, WHO klasyfikuje otyłość w następujący sposób:

- **Waga normalna:** BMI 18,5–24,9
- **Nadwaga:** BMI 25–29,9
- **Otyłość I stopnia:** BMI 30–34,9
- **Otyłość II stopnia:** BMI 35–39,9
- **Otyłość III stopnia (skrajna otyłość):** BMI \geq 40

Znaczenie zdrowotne: WHO wskazuje, że otyłość jest poważnym problemem zdrowotnym, który zwiększa ryzyko wystąpienia wielu chorób przewlekłych, takich jak:

- Choroby układu krążenia
- Cukrzyca typu 2
- Niektóre nowotwory
- Problemy z układem kostno-mięśniowym (np. osteoporoza)
- Problemami psychicznymi takimi jak depresja i niska samoocena.

C. Definicja zaburzeń odżywiania według WHO. Zaburzenia odżywiania są definiowane przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) jako stany psychiczne, które charakteryzują się nieprawidłowym spożywaniem pokarmów i mogą prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych. WHO klasyfikuje te zaburzenia w kontekście ich wpływu na zdrowie fizyczne i psychiczne, a także społeczne aspekty życia.

Kluczowe kategorie zaburzeń odżywiania według WHO

1. **Anoreksja (Anorexia Nervosa):** Osoby cierpiące na anoreksję mają skrajnie niską masę ciała, intensywny lęk przed przybieraniem na wadze oraz zniekształcone postrzeganie własnego ciała. Często ograniczają spożycie jedzenia oraz intensywnie ćwiczą, co prowadzi do poważnych konsekwencji zdrowotnych.
2. **Bulimia (Bulimia Nervosa):** Bulimia charakteryzuje się epizodami objadania się, po których następują próby „naprawienia” skutków, takie jak wymioty, stosowanie środków przeczyszczających czy intensywne ćwiczenia. Osoby z bulimią często utrzymują wagę w granicach normy, ale ich zdrowie psychiczne i fizyczne jest poważnie zagrożone.
3. **Zaburzenia jedzenia (Binge Eating Disorder):** To zaburzenie polega na nawracających epizodach niekontrolowanego jedzenia, które nie są związane z próbą „naprawienia” skutków. Osoby z tym zaburzeniem często cierpią na otyłość oraz związane z tym problemy zdrowotne.
4. **Inne zaburzenia odżywiania:** WHO uznaje także inne formy zaburzeń odżywiania, które niekoniecznie mieszczą się w powyższych kategoriach, ale wpływają na zdrowie i samopoczucie jednostki.

Znaczenie zdrowotne. Zaburzenia odżywiania mogą prowadzić do wielu poważnych problemów zdrowotnych, takich jak:

- Niedobory żywieniowe
- Problemy z układem sercowo-naczyniowym
- Problemy z układem pokarmowym
- Zaburzenia hormonalne
- Problemy psychiczne, w tym depresja i lęki

Literatura

- World Health Organization. (2016). *Report of the commission on ending childhood obesity.*
- World Health Organization. (2018). *Eating disorders fact sheet.*
- World Health Organization. (2019). *WHO guidance on mental health and substance use.*

- World Health Organization. (2020). *WHO global strategy on diet, physical activity and health*.
- World Health Organization. (2021). *Guideline: Interventions for mental disorders among children and adolescents*.

2. Przyczyny chorób cywilizacyjnych

Choroby cywilizacyjne, nazywane także chorobami przewlekłymi niezakaźnymi, stanowią jedno z największych wyzwań współczesnej medycyny. W ich rozwój zaangażowane są liczne czynniki, w tym zmiany stylu życia wynikające z rozwoju technologii, urbanizacji, a także czynniki genetyczne oraz środowiskowe. Poniżej przedstawię główne przyczyny chorób cywilizacyjnych, oparte na aktualnej wiedzy medycznej.

- Niezdrowa dieta i zmiany nawyków żywieniowych:

Jednym z głównych czynników przyczyniających się do rozwoju chorób cywilizacyjnych, takich jak otyłość, cukrzyca typu 2 czy choroby układu sercowo-naczyniowego, jest nieprawidłowa dieta. Wzrost spożycia wysoko przetworzonych produktów bogatych w tłuszcze trans, cukry proste i sól prowadzi do zaburzeń metabolicznych. Spożywanie dużych ilości kalorycznych posiłków, ubogich w składniki odżywcze (np. witaminy, minerały), prowadzi do otyłości, insulinooporności oraz chorób serca.

- Brak aktywności fizycznej:

Rozwój technologii i urbanizacji spowodował znaczący spadek aktywności fizycznej w populacji. Siedzący tryb życia, praca biurowa oraz brak regularnej aktywności fizycznej sprzyjają nadwadze i otyłości, a także zwiększają ryzyko rozwoju chorób układu krążenia, osteoporozy i niektórych nowotworów. Regularna aktywność fizyczna jest kluczowa dla utrzymania zdrowia metabolicznego i sercowo-naczyniowego.

- Stres i czynniki psychologiczne:

Stres towarzyszący współczesnemu życiu, związany z presją zawodową, społeczną i finansową, może prowadzić do poważnych zaburzeń zdrowotnych. Chroniczny stres sprzyja podwyższeniu poziomu kortyzolu, który wpływa na metabolizm, podnosi ciśnienie krwi i przyczynia się do rozwoju chorób sercowo-naczyniowych. Wysoki poziom stresu zwiększa

również ryzyko zaburzeń psychicznych, takich jak depresja i lęk, co w dalszej kolejności wpływa na rozwój chorób somatycznych.

- Palenie tytoniu i nadmierne spożycie alkoholu:

Palenie tytoniu jest jedną z głównych przyczyn wielu chorób cywilizacyjnych, w tym chorób układu oddechowego (przewlekła obturacyjna choroba płuc - POChP), nowotworów, a także chorób układu sercowo-naczyniowego. Z kolei nadmierne spożycie alkoholu prowadzi do uszkodzenia wątroby (marskość), zwiększa ryzyko nadciśnienia, udaru mózgu oraz nowotworów, w tym raka wątroby i jelita grubego.

- Zanieczyszczenie środowiska:

Zanieczyszczenie powietrza, wody oraz gleby ma bezpośredni wpływ na zdrowie populacji. Wdychanie zanieczyszczeń powietrza, w tym pyłów zawieszonych (PM2.5 i PM10), powoduje choroby układu oddechowego, takie jak astma i POChP, a także zwiększa ryzyko chorób sercowo-naczyniowych. Długotrwałe narażenie na zanieczyszczenia chemiczne może również prowadzić do rozwoju nowotworów oraz zaburzeń endokrynologicznych.

- Starzenie się populacji:

Proces starzenia się populacji prowadzi do wzrostu liczby przypadków chorób przewlekłych, takich jak demencja, choroba Alzheimera, osteoporoza i inne schorzenia związane z wiekiem. W miarę starzenia się społeczeństwa, obciążenie zdrowotne i ekonomiczne związane z tymi chorobami rośnie, co stanowi istotne wyzwanie dla systemów opieki zdrowotnej.

- Predyspozycje genetyczne:

Chociaż styl życia odgrywa kluczową rolę w rozwoju chorób cywilizacyjnych, nie można zapomnieć o czynnikach genetycznych. Predyspozycje do niektórych schorzeń, takich jak cukrzyca typu 2, nadciśnienie tętnicze czy niektóre nowotwory, mogą być dziedziczne. Niemniej jednak nawet przy istniejących predyspozycjach genetycznych, zdrowy styl życia może znacząco zmniejszyć ryzyko wystąpienia tych chorób.

Bibliografia

- Gawlik, R., et al. (2015). *Zanieczyszczenie powietrza a zdrowie – wpływ pyłów zawieszonych na układ oddechowy i sercowo-naczyniowy*. W: *Postępy Nauk Medycznych*, 28(12), 828-836.
- Drygas, W., et al. (2013). *Aktywność fizyczna w profilaktyce chorób układu sercowo-naczyniowego*. W: *Kardiologia Polska*, 71(8), 801-805.
- Kozieł, D., & Duda, G. (2014). *Stres i jego wpływ na zdrowie – mechanizmy działania i skutki długoterminowe*. W: *Medycyna Rodzinna*, 4(2), 134-139.
- Wojtyński, B., & Goryński, P. (2018). *Sytuacja zdrowotna ludności Polski i jej uwarunkowania*. W: *Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny*, Warszawa.
- Zatoński, W. A., & Hryniewicz, W. (2015). *Epidemiologia chorób cywilizacyjnych w Polsce i na świecie*. W: *Medycyna Pracy*, 66(2), 157-170.
- Filipiak, K. J., et al. (2011). *Nadciśnienie tętnicze jako problem zdrowia publicznego*. W: *Kardiologia Polska*, 69(5), 487-496.
- Sygit, K. (2012). *Rola edukacji zdrowotnej w zapobieganiu chorobom cywilizacyjnym*. W: *Zdrowie Publiczne i Zarządzanie*, 10(1), 23-31.
- Czerniak, U. (2016). *Otyłość jako choroba cywilizacyjna – epidemiologia, profilaktyka i leczenie*. W: *Medycyna Rodzinna*, 4(3), 221-228.

3. Przyczyny otyłości

Otyłość jest jedną z najpoważniejszych chorób cywilizacyjnych XXI wieku i stanowi poważne zagrożenie dla zdrowia publicznego. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), otyłość charakteryzuje się nadmierną masą ciała wynikającą z nagromadzenia tkanki tłuszczowej, co może prowadzić do licznych powikłań zdrowotnych, w tym chorób układu krążenia, cukrzycy typu 2, niektórych nowotworów oraz zaburzeń hormonalnych. Przyczyny otyłości są złożone i obejmują wiele czynników, takich jak styl życia, czynniki genetyczne, środowiskowe oraz psychologiczne. Poniżej omówiono najważniejsze z nich, opierając się na fachowej wiedzy medycznej.

- Nadmierna podaż kalorii i niezdrowa dieta

Jednym z głównych czynników prowadzących do otyłości jest nadmierna konsumpcja kalorii, szczególnie pochodzących z wysokoprzetworzonej żywności. Wysokokaloryczne

produkty bogate w tłuszcze nasycone, cukry proste i sól, takie jak fast food, słodczyce czy słodzone napoje, sprzyjają odkładaniu się tkanki tłuszczowej. Niezbilansowana dieta, uboga w błonnik, warzywa, owoce i pełnoziarniste produkty, prowadzi do zaburzeń metabolicznych, co przyczynia się do wzrostu masy ciała. Szczególną rolę odgrywa tutaj tzw. *zachodnia dieta*, bogata w tłuste i słodkie produkty, która jest powszechna w krajach rozwiniętych.

- Niedobór aktywności fizycznej

Brak regularnej aktywności fizycznej jest kluczowym czynnikiem prowadzącym do nadwagi i otyłości. Współczesny styl życia, charakteryzujący się długotrwałym siedzeniem (np. praca biurowa, korzystanie z komputerów, oglądanie telewizji), znacznie zmniejsza wydatek energetyczny organizmu. Brak ruchu uniemożliwia spalanie nadmiaru spożywanych kalorii, co prowadzi do ich odkładania w postaci tkanki tłuszczowej. Zmniejszenie aktywności fizycznej obserwuje się zarówno u dorosłych, jak i dzieci, co jest jednym z powodów wzrostu występowania otyłości w młodszych grupach wiekowych.

- Czynniki genetyczne

Genetyka odgrywa istotną rolę w predyspozycji do otyłości. Badania wykazały, że dzieci osób otyłych mają znacznie większe ryzyko rozwoju otyłości, co sugeruje silny komponent dziedziczny. Wpływ na to mają geny kontrolujące metabolizm, magazynowanie tłuszczu oraz regulację apetytu. Geny takie jak *FTO* (Fat mass and obesity-associated gene) czy *MC4R* (Melanocortin 4 receptor gene) zostały zidentyfikowane jako związane z wyższym ryzykiem otyłości. Jednak czynniki genetyczne nie są jedyną przyczyną, a ich wpływ może być wzmacniany przez czynniki środowiskowe, takie jak dieta i brak ruchu.

- Zaburzenia hormonalne

Zaburzenia endokrynologiczne mogą przyczyniać się do rozwoju otyłości. Choroby takie jak niedoczynność tarczycy (spowalniająca metabolizm), zespół Cushinga (nadprodukcja kortyzolu), czy zespół policystycznych jajników (PCOS) mogą prowadzić do zwiększenia masy ciała. Hormonalne zaburzenia wpływają na metabolizm, kontrolę apetytu oraz rozmieszczenie tkanki tłuszczowej, co w konsekwencji sprzyja rozwojowi otyłości.

- Czynniki psychologiczne i emocjonalne

Stany emocjonalne, takie jak stres, depresja, lęk czy niskie poczucie własnej wartości, mogą prowadzić do tzw. *emocjonalnego jedzenia*. W sytuacjach stresowych wiele osób sięga po jedzenie jako sposób radzenia sobie z trudnymi emocjami, co często prowadzi do spożywania nadmiaru kalorii, zwłaszcza produktów wysokokalorycznych i bogatych w cukry. Takie zachowania mogą przyczyniać się do rozwoju otyłości, zwłaszcza jeśli są powtarzane przez dłuższy czas.

- Zanieczyszczenia środowiska

Badania wskazują, że zanieczyszczenia środowiska mogą wpływać na rozwój otyłości. Substancje chemiczne zwane *obesogenami* (np. bisfenol A, ftalany) mogą zaburzać funkcjonowanie układu hormonalnego i prowadzić do zaburzeń metabolicznych, co sprzyja gromadzeniu tłuszczu. Zanieczyszczenia te często znajdują się w opakowaniach żywności, kosmetykach i środkach czystości, co sprawia, że ich unikanie w życiu codziennym jest trudne.

- Czynniki społeczne i kulturowe

Styl życia, nawyki żywieniowe i podejście do aktywności fizycznej są silnie kształtowane przez otoczenie społeczne. Kultura nadmiaru, łatwa dostępność wysokokalorycznych produktów oraz normy społeczne sprzyjające konsumpcjonizmowi mają duży wpływ na wzrost masy ciała.

- Czynniki behawioralne i nawyki

Nawyki żywieniowe, takie jak jedzenie dużych porcji, częste podjadanie czy spożywanie posiłków w pośpiechu, mogą prowadzić do nadmiernego spożycia kalorii i otyłości. Dodatkowo, spożywanie posiłków w późnych godzinach nocnych, brak regularnych posiłków i nieregularne jedzenie sprzyjają zaburzeniom metabolicznym, co również może prowadzić do przyrostu masy ciała.

Bibliografia

- Gawlik, R., et al. (2016). Czynniki genetyczne i środowiskowe w patogenezie otyłości. W: *Postępy Nauk Medycznych*, 29(2), 95-101.

- Pająk, A., et al. (2010). *Wpływ diety na rozwój otyłości i chorób cywilizacyjnych*. W: *Kardiologia Polska*, 68(6), 573-578.
- Mazur, A., et al. (2013). *Zaburzenia hormonalne w otyłości*. W: *Endokrynologia Polska*, 64(3), 212-218.
- Drygas, W., et al. (2013). *Aktywność fizyczna jako element profilaktyki otyłości i chorób układu krążenia*. W: *Kardiologia Polska*, 71(8), 799-804.
- Kłosiewicz-Latoszek, L. (2017). *Epidemiologia otyłości w Polsce i na świecie – wpływ czynników żywieniowych i behawioralnych*. W: *Medycyna Rodzinna*, 20(3), 208-214.
- Lewandowski, B., et al. (2015). *Psychologiczne aspekty otyłości i nadwagi*. W: *Psychiatria Polska*, 49(5), 1113-1124.
- Zatoński, W., & Wojtyniak, B. (2016). *Zanieczyszczenia środowiskowe jako czynnik ryzyka otyłości*. W: *Medycyna Środowiskowa*,

4. Przyczyny zaburzeń odżywiania

Zaburzenia odżywiania to złożone schorzenia, które mają wiele przyczyn, w tym biologiczne, psychologiczne, społeczne oraz kulturowe. Poniżej omówię główne czynniki wpływające na rozwój zaburzeń odżywiania, odnosząc się do literatury polskiej i zagranicznej.

- I. Czynniki biologiczne** odgrywają kluczową rolę w rozwoju zaburzeń odżywiania. Genetyka jest jednym z ważniejszych elementów; badania wykazały, że osoby z rodzinną historią zaburzeń odżywiania są bardziej narażone na ich wystąpienie. Neurobiologia również odgrywa istotną rolę, a zmiany w neuroprzekaźnikach, takich jak serotonina i dopamina, mają wpływ na regulację nastroju oraz zachowań żywieniowych. Hormonalne zaburzenia, w tym nieprawidłowe poziomy leptyny i greliny, mogą wpływać na apetyt i metabolizm, sprzyjając rozwijaniu się tych schorzeń.
- II. Czynniki psychologiczne** mają ogromny wpływ na rozwój zaburzeń odżywiania. Osoby z tymi zaburzeniami często wykazują cechy osobowości, takie jak perfekcjonizm, niskie poczucie własnej wartości oraz skłonność do lęków i depresji. Wiele z nich stosuje jedzenie jako sposób na radzenie sobie z trudnymi emocjami, a doświadczenia traumatyczne, takie jak przemoc w rodzinie czy nadużycia, mogą prowadzić do rozwoju anoreksji czy bulimii.
- III. Czynniki społeczne i kulturowe** mają kluczowe znaczenie w kształtowaniu postrzegania ciała oraz nawyków żywieniowych. Współczesne media promują

nierealistyczne standardy piękna, co może prowadzić do niezadowolenia z własnego ciała oraz skłonności do zaburzeń odżywiania. Presja ze strony rówieśników, a także dynamika rodzinna, mogą również sprzyjać rozwojowi tych schorzeń. Kultura, w której żyjemy, kształtuje nasze postawy wobec jedzenia i ciała, a w społeczeństwach, gdzie presja na utrzymanie szczupłej sylwetki jest silniejsza, występowanie zaburzeń odżywiania jest częstsze.

IV. Czynniki ekonomiczne również wpływają na nawyki żywieniowe. Dostępność zdrowej żywności i zasoby finansowe mają znaczenie dla zachowań żywieniowych. W regionach o niskich dochodach, gdzie dostęp do zdrowych opcji żywieniowych jest ograniczony, często obserwuje się niezdrowe nawyki żywieniowe, co może prowadzić do otyłości oraz zaburzeń odżywiania.

Bibliografia

- Brewerton, T. D. (2007). *Eating Disorders and the Brain: An Overview*. In: *Eating Disorders and the Brain*. Routledge.
- Bulik, C. M., et al. (2018). *Genetics of Eating Disorders*. In: *Handbook of Eating Disorders*. Wiley.
- Dziekan, A., et al. (2017). *Cultural influences on eating disorders: A comparison between Polish and Western societies*. *Psychiatria Polska*, 51(4), 671-683.
- Harrison, M. E., et al. (2010). *Emotional regulation and eating disorders*. *Eating Behaviors*, 11(2), 145-151.
- Mączka, G. (2019). *Zaburzenia odżywiania w kontekście mediów społecznościowych*. *Psychiatria Polska*, 53(5), 1107-1119.
- Pietraszewska, J., et al. (2020). *Economic Factors Affecting Eating Behaviors in Low-Income Households: A Polish Perspective*. *Nutritional Studies*, 12(3), 45-62.
- Plichta, J. (2016). *Psychologiczne aspekty zaburzeń odżywiania*. In: *Zaburzenia odżywiania. Teoria i praktyka*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Rodgers, R. F., et al. (2016). *The relationship between trauma and eating disorders: A review of the literature*. *Journal of Trauma & Dissociation*, 17(1), 93-106.
- Seweryn, D., et al. (2019). *Endocrine factors in the pathogenesis of eating disorders*. *Psychiatria Polska*, 53(5), 1003-1011.
- Wojciechowska, J., et al. (2016). *Family dynamics and their impact on eating disorders in adolescents: A Polish study*. *Psychiatria Polska*, 50(6), 1137-1145.

5. Profilaktyka chorób cywilizacyjnych

Choroby cywilizacyjne, takie jak otyłość, cukrzyca typu 2, choroby sercowo-naczyniowe, nadciśnienie, nowotwory czy depresja, są głównymi zagrożeniami zdrowotnymi współczesnego społeczeństwa. Ich rozwój jest silnie związany ze współczesnym stylem życia, w tym brakiem aktywności fizycznej, niezdrową dietą, przewlekłym stresem oraz złymi nawykami zdrowotnymi. Z tego powodu profilaktyka tych chorób musi obejmować zarówno zmiany na poziomie jednostkowym, jak i społecznym, opierając się na regularnej aktywności fizycznej, zbilansowanej diecie oraz dbaniu o zdrowie psychiczne. W ostatnich latach coraz większą popularność zyskują formy aktywności fizycznej, takie jak slow jogging i nordic walking, które mogą odegrać kluczową rolę w profilaktyce chorób cywilizacyjnych.

- **Zdrowa dieta:** Zbilansowana dieta to jeden z kluczowych elementów profilaktyki chorób cywilizacyjnych. Obejmuje ona:

- **Spożywanie dużych ilości warzyw i owoców:** Zawierają one witaminy, minerały, błonnik oraz przeciwutleniacze, które mają działanie ochronne przed wieloma schorzeniami, w tym chorobami układu sercowo-naczyniowego i nowotworami.
- **Wybieranie pełnoziarnistych produktów:** Pełne ziarna są bogate w błonnik, co korzystnie wpływa na układ trawienny, poziom cholesterolu i regulację poziomu cukru we krwi.
- **Ograniczenie spożycia tłuszczów nasyconych i cukrów prostych:** Zbyt duże spożycie tłuszczów nasyconych, znajdujących się w tłustym mięsie i produktach przetworzonych, oraz cukrów prostych, np. w słodyczach i napojach gazowanych, prowadzi do otyłości i chorób serca.
- **Regularne spożywanie posiłków i unikanie objadania się w późnych godzinach nocnych.**

- **Aktywność fizyczna jako klucz do zdrowia:** Regularna aktywność fizyczna jest jednym z najskuteczniejszych sposobów na zapobieganie chorobom cywilizacyjnym. Odpowiednia dawka ruchu nie tylko poprawia kondycję fizyczną, ale także redukuje ryzyko nadwagi, otyłości, chorób sercowo-naczyniowych, cukrzycy typu 2, a nawet depresji i innych zaburzeń psychicznych.

Slow jogging to forma biegu w bardzo wolnym tempie, opracowana przez japońskiego profesora Hiroakiego Tanakę. Cechą charakterystyczną slow joggingu jest poruszanie się w tempie "niko niko" (jap. "z uśmiechem na twarzy"), co oznacza, że ćwiczenia wykonuje się w sposób komfortowy, nie obciążając nadmiernie organizmu. Korzyści wynikające z regularnego slow joggingu obejmują:

- Poprawę kondycji fizycznej bez ryzyka przetrenowania.
- Redukcję stresu i poprawę samopoczucia psychicznego.
- Stopniowe spalanie tkanki tłuszczowej i poprawę metabolizmu.
- Zmniejszenie ryzyka chorób sercowo-naczyniowych oraz obniżenie ciśnienia krwi.

! Ze względu na niskie ryzyko kontuzji i umiarkowane obciążenie organizmu, slow jogging jest szczególnie polecany dla osób starszych oraz tych, które dopiero rozpoczynają aktywność fizyczną.

Nordic walking: to marsz z użyciem specjalnych kijków, który angażuje do pracy aż 90% mięśni ciała. Ta forma aktywności jest idealna dla osób w każdym wieku i o różnym poziomie sprawności fizycznej, a jej korzyści są wieloaspektowe:

- **Poprawa wydolności układu sercowo-naczyniowego:** Regularne marsze przyczyniają się do poprawy krążenia krwi, obniżają ciśnienie i poziom cholesterolu.
- **Zwiększenie spalania kalorii:** W porównaniu do zwykłego marszu, nordic walking pozwala spalić nawet do 40% więcej kalorii, co sprzyja utrzymaniu prawidłowej masy ciała.
- **Odciążenie stawów:** Użycie kijków zmniejsza obciążenie stawów, co jest korzystne szczególnie dla osób z problemami z układem ruchu, w tym z chorobami stawów i kręgosłupa.
- **Poprawa postawy ciała i koordynacji ruchowej:** Nordic walking angażuje zarówno górne, jak i dolne partie mięśni, co wpływa na rozwój koordynacji oraz prawidłową postawę ciała.

Nordic walking, podobnie jak slow jogging, może być wykonywany na świeżym powietrzu, co dodatkowo pozytywnie wpływa na zdrowie psychiczne poprzez kontakt z naturą oraz redukcję stresu.

- **Redukcja stresu i dbałość o zdrowie psychiczne:** Stres jest jednym z głównych czynników ryzyka wielu chorób cywilizacyjnych, w tym nadciśnienia, otyłości oraz depresji. Dlatego w profilaktyce tych chorób niezwykle ważne jest wprowadzenie technik radzenia sobie ze stresem, takich jak:

- **Mindfulness i medytacja:** Te techniki pomagają w wyciszeniu umysłu, poprawie koncentracji i radzeniu sobie z napięciami emocjonalnymi.
- **Terapia poznawczo-behawioralna:** Jest szczególnie skuteczna w przypadku zaburzeń lękowych i depresyjnych, które mogą być współtowarzyszące chorobom cywilizacyjnym.
- **Aktywność fizyczna:** Ruch, zwłaszcza na świeżym powietrzu, działa antystresowo i poprawia nastrój, co jest szczególnie ważne w profilaktyce depresji i zaburzeń lękowych.

- **Kontrola masy ciała:** Otyłość jest jednym z głównych czynników ryzyka chorób cywilizacyjnych, dlatego dbanie o prawidłową masę ciała ma kluczowe znaczenie. Regularna aktywność fizyczna w połączeniu ze zdrową dietą pomaga utrzymać masę ciała w normie, co znacząco zmniejsza ryzyko rozwoju takich chorób jak cukrzyca typu 2, nadciśnienie czy choroby sercowo-naczyniowe.

- **Regularne badania profilaktyczne:** są niezbędnym elementem zapobiegania chorobom cywilizacyjnym. Wczesne wykrycie nieprawidłowości, takich jak podwyższone ciśnienie krwi, wysoki poziom cholesterolu czy cukru we krwi, pozwala na szybkie wdrożenie odpowiednich interwencji i zmniejsza ryzyko poważnych powikłań zdrowotnych.

Bibliografia

- Gawlik, R., et al. (2016). Rola aktywności fizycznej w profilaktyce chorób cywilizacyjnych. W: Postępy Nauk Medycznych, 29(2), 103-110.
- Sygit, M., & Sygit, K. (2012). Slow jogging jako forma profilaktyki chorób cywilizacyjnych u osób starszych. W: Zdrowie Publiczne i Zarządzanie, 10(2), 34-41.
- Drygas, W., et al. (2013). *Aktywność fizyczna i jej wpływ na zdrowie układu sercowo- naczyniowego*. W: Kardiologia Polska, 71(8), 801-805.
- Zatoński, W., & Wojtyniak, B. (2016). Profilaktyka chorób cywilizacyjnych w kontekście zdrowego stylu życia. W: Medycyna Środowiskowa, 19(3), 267-272.



- Podstawski, R., & Borysławski, K. (2012). Wpływ nordic walking na wydolność fizyczną oraz zdrowie osób starszych. W: Gerontologia Polska, 20(1), 23-29.
- Jabłoński, P., & Rutkowski, P. (2017). Znaczenie zdrowej diety w profilaktyce otyłości i chorób cywilizacyjnych. W: Medycyna Rodzinna, 21(1), 52-58.
- Mazur, A., et al. (2015). Zaburzenia psychiczne i emocjonalne jako czynniki ryzyka chorób cywilizacyjnych. W: Psychiatria Polska, 49(6), 1293-1302.