

# 1 marca obchodzimy Dzień Otyłości

01 marca 2024

**kategoria:**

Aktualności



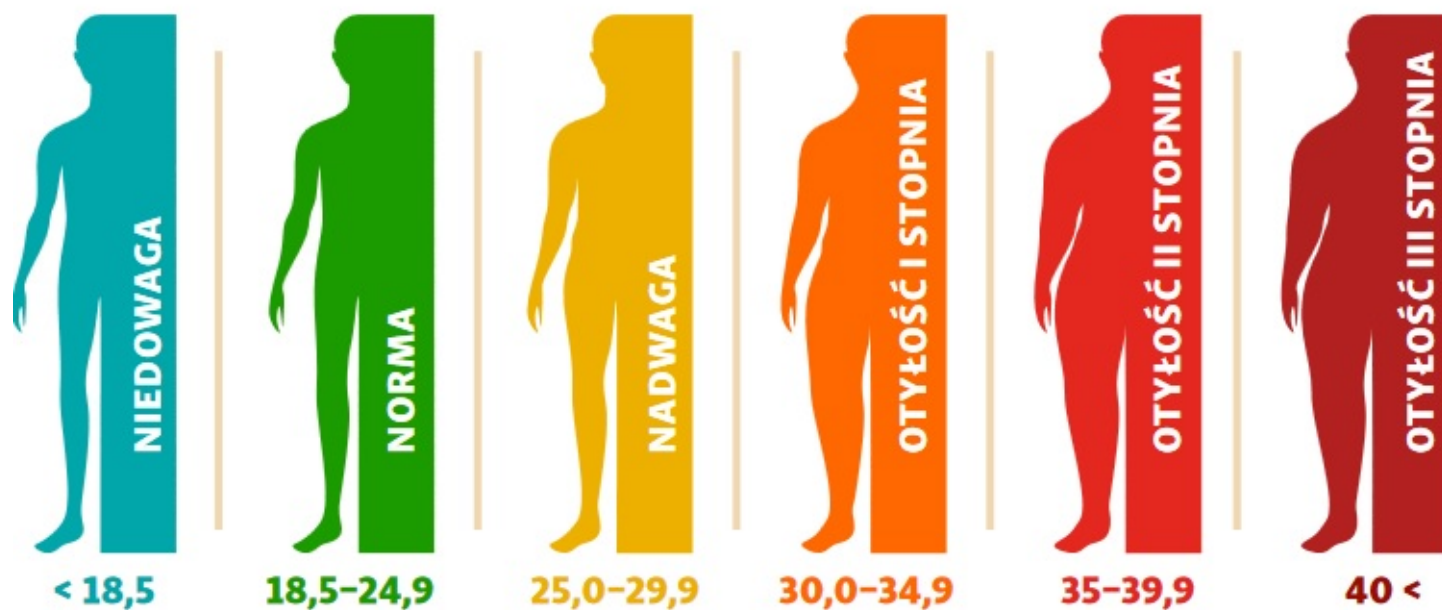
Dzień Otyłości

**1 marca obchodzimy Dzień Otyłości. Nadmierna masa ciała stanowi w Polsce jeden z najpoważniejszych problemów zdrowotnych związanych ze stylem życia.**

Otyłość jest chorobą przewlekłą, która charakteryzuje się zbyt dużym udziałem tkanki tłuszczowej w organizmie. Taki stan prowadzi do zaburzenia czynności organizmu oraz problemów psychologicznych i społecznych. Konsekwencją tego jest zwiększenie ryzyka zachorowalności i skrócenie oczekiwanej długości życia.

Najprostszym narzędziem do rozpoznania otyłości jest wyliczenie wskaźnika oceny masy ciała BMI (ang. Body Mass Index) na podstawie aktualnej masy ciała i wysokości ciała.

$$\text{BMI} = \frac{\text{masa ciała [kg]}}{\text{wzrost [m}^2\text{]}}$$



Wskaźnik BMI

Zachęcamy mieszkańców Czeladzi do zapoznania się ze stroną internetową Narodowego Funduszu Zdrowia – Diety NFZ.

Na stronie znajdziemy kalkulator BMI, program do zaplanowania diety zgodnej z zapotrzebowaniem kalorycznym, wiekiem oraz stylem życia, a ponadto można skorzystać z bezpłatnych e-booków dotyczących zdrowego żywienia, przeciwdziałaniu otyłości oraz budowaniu zdrowych nawyków.

Serwis internetowy jest całkowicie bezpłatny, a link znajduje się poniżej: <https://diety.nfz.gov.pl/>

**Źródło:** Wydział Edukacji i Polityki Społecznej