

Przyczyny otyłości

Otyłość to choroba przewlekła, która wymaga leczenia tak samo, jak każda inna. Nie jest to jednak proces ani szybki, ani łatwy. Leczenie wymaga dostosowania wielu metod do każdego człowieka indywidualnie.

Przyczyn otyłości może być wiele. Jest to choroba, która rozwija się stopniowo - zazwyczaj rozpoczyna się od drobnej nadwagi i postępuje na skutek szeregu zaniedbań z naszej strony. Nieleczona może być naprawdę niebezpieczna i stanowić zagrożenie nawet dla życia. Może doprowadzić między innymi do zmian miażdżycowych, nadciśnienia i zawału serca.

Najczęstszą przyczyną otyłości jest prowadzenie niezdrowego trybu życia. To oznacza przede wszystkim niewłaściwą dietę, pełną nasyconych kwasów tłuszczowych, cukru i soli. Na niezdrową dietę składa się spożywanie żywności mocno przetworzonej, posiłków typu fast food, a także jedzenie w biegu, nieregularność posiłków, podjadanie między głównymi posiłkami czy w nocy, jak również zbyt obfite posiłki. To także picie słodzonych, gazowanych napojów i nadużywanie energetyków. Złe nawyki żywieniowe przyczyniają się do odkładania nadmiernej tkanki tłuszczowej, co z kolei prowadzi do nadwagi i otyłości. Może też doprowadzić do rozwoju chorób takich jak cukrzyca.

Otyłość powstaje także na skutek braku odpowiedniej dawki ruchu. Osoby, które na co dzień stronią od jakiegokolwiek aktywności fizycznej, są o wiele bardziej narażone na wystąpienie nadwagi, a następnie także otyłości. Pod pojęciem aktywności i ruchu kryją się nie tylko kwestie takie jak jazda na rowerze czy chodzenie na spacer, ale także tak banalne rzeczy, jak korzystanie ze schodów zamiast windy. Unikanie ruchu sprawia, że odłożona tkanka tłuszczowa nie ma możliwości spalania się, a co za tym idzie - nawarstwia się i staje się bardzo trudna do zlikwidowania.

Narysuj piramidę zdrowia i przyślij zdjęcie na e-mail ppjj-k@wp.pl

Pozdrawiam was serdecznie.