

Rola aktywności w walce z otyłością w „Środzie z Profilaktyką”



Rola aktywności w walce z otyłością w „Środzie z Profilaktyką”

Data publikacji

Tematem dzisiejszej „Środy z Profilaktyką” organizowanej przez NFZ jest aktywność fizyczna jako jeden ze sposobów walki z otyłością.

- Do głównych przyczyn otyłości zalicza się nadmierną podaż kalorii dostarczanych z pożywieniem oraz niedostateczny poziom aktywności fizycznej.
- 46% kobiet i 62% mężczyzn w Polsce ma nadwagę lub otyłość i z roku na rok, problem dotyka coraz więcej osób.
- Skutkami otyłości mogą być m.in.: cukrzyca typu 2 i insulinooporność, nadciśnienie, choroby nerek, kości, ścięgna, mięśnie, tkanki łącznej i skóry, astma, bezdech senny oraz nowotwory.
- Badania wskazują, że 50-60% Polaków za mało się rusza. Minimum aktywności fizycznej to 30 minut każdego dnia.
- Regularne ćwiczenia chronią przed rakiem jelita grubego, piersi i błony śluzowej macicy.
- Dla osób powyżej 65. roku życia:

- zaleca się 150 minut tygodniowo umiarkowanej aktywności fizycznej lub 75 minut tygodniowo intensywnej aktywności fizycznej;
- jeżeli osoba starsza nie może ćwiczyć z powodu uwarunkowań zdrowotnych, powinna być aktywna fizycznie tyle, ile może.

[Ulotka informacyjna.](#)

[Film informacyjny.](#)

Źródło: https://akademia.nfz.gov.pl/wp-content/uploads/2021/01/ULOTKA_Aktywno%C5%9B%C4%87-sposobem-na-oty%C5%82o%C5%9B%C4%87-1.pdf

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

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

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