

Nadwaga i otyłość – Twoje zdrowie pod kontrolą

I. Co to jest nadwaga i otyłość?

Nadwaga i otyłość to stan, w którym w organizmie jest za dużo tkanki tłuszczowej. Dlaczego to ważne? Nadmierna masa ciała obciąża serce, stawy i inne narządy. Może prowadzić do cukrzycy, nadciśnienia, chorób serca i problemów z poruszaniem się.

II. Czynniki ryzyka – co zwiększa ryzyko?

- **Zła dieta** – dużo słodczych, tłustych potraw, słodkich napojów.
- **Brak ruchu** – siedzący tryb życia sprzyja tyciu.
- **Stres** – często powoduje „zajadanie” emocji.
- **Niektóre choroby i leki** – mogą wpływać na wagę.
- **Geny** – skłonność do tycia może być dziedziczna.

Pamiętaj! Zdrowe nawyki to klucz: jedz mniej słodczych, ruszaj się codziennie, pij wodę zamiast słodkich napojów.

Proces starzenia się organizmu wiąże się z wieloma zmianami, które sprzyjają gromadzeniu tkanki tłuszczowej, zwłaszcza w okolicach brzucha. Wśród najważniejszych przyczyn otyłości u osób starszych wyróżnia się:

- **Zmiany składu ciała:** Wraz z wiekiem wzrasta zawartość tkanki tłuszczowej (u kobiet nawet o ponad 50%), a zmniejsza się masa mięśniowa i ilość wody w organizmie, co prowadzi do obniżenia tzw. beztłuszczowej masy ciała.
- **Zmiany hormonalne:** Po 40. roku życia dochodzi do stopniowego spadku produkcji hormonu wzrostu (somatopauza), a u kobiet także estrogenów, co sprzyja odkładaniu tłuszczu.
- **Niska aktywność fizyczna:** Osoby starsze często prowadzą siedzący tryb życia, nie tylko z powodu ograniczeń zdrowotnych, ale także z przekonania, że ruch może im zaszkodzić.
- **Niewłaściwe nawyki żywieniowe:** Dieta bogata w węglowodany i tłuszcze, często wynikająca z preferencji smakowych lub ograniczeń finansowych.
- **Czynniki środowiskowe i społeczne:** Samotność, stres, tradycje kulinarne (np. słodkie przekąski do kawy), a także wpływ rodziny, która może nieświadomie zachęcać do nadmiernego jedzenia.
- **Choroby współistniejące:** Niedoczynność tarczycy, depresja, choroby autoimmunologiczne.
- **Leki:** Niektóre preparaty stosowane w leczeniu depresji (np. mianseryna, inhibitory MAO) oraz sterydy mogą sprzyjać przyrostowi masy ciała.

Warto pamiętać, że samo starzenie się nie powoduje otyłości – kluczowe znaczenie mają styl życia, dieta i ogólna kondycja zdrowotna.

III. Objawy i powikłania

Objawy:

- Zwiększona masa ciała
- Trudności w poruszaniu się
- Uczucie zmęczenia

Powikłania:

- Nadciśnienie tętnicze
- Cukrzyca typu 2
- Choroby serca
- Problemy ze stawami
- Zaburzenia snu

IV. Jak żyć z nadwagą lub otyłością?

- **Dieta** – jedz warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste.
- **Ruch** – codzienny spacer, ćwiczenia dostosowane do możliwości.
- **Regularne posiłki** – unikaj podjadania.
- **Wsparcie** – rozmawiaj z lekarzem, dietetykiem, rodziną.

V. Przygotowanie pacjenta do współpracy w procesie terapeutycznym

Współpraca z lekarzem Pomoże w doborze planu redukcji masy ciała. Informuj go o trudnościach w stosowaniu zaleceń.

Dietetyk pomoże w dostosowaniu odpowiedniej diety

Fizjoterapeuta - dobierze ćwiczenia dostosowane do potrzeb

VI. Zrozumienie funkcjonowania w roli pacjenta w różnych instytucjach opiekuńczych i ochrony zdrowia

Dlaczego to ważne?

Pacjent geriatryczny często korzysta z wielu form wsparcia – zarówno medycznych, jak i opiekuńczych. Zrozumienie ich roli pomaga w lepszej współpracy, skuteczniejszym leczeniu i poprawie jakości życia.

Informowanie o dostępnych formach wsparcia

- **Poradnie dietetyczne** – pomagają w dostosowaniu diety do wieku, chorób przewlekłych i potrzeb organizmu.
- **Rehabilitacja** – wspiera utrzymanie sprawności fizycznej, zapobiega powikłaniom i poprawia samodzielność.
- **Opieka domowa** – umożliwia kontynuację leczenia w domu, zapewnia pomoc pielęgniarską i wsparcie w codziennych czynnościach.

Ułatwienie kontaktu z instytucjami

- Wyjaśnienie, **jak umówić wizytę** w poradni lub uzyskać skierowanie.
- Informacja **o numerach telefonów, stronach internetowych i punktach kontaktowych**.
- Wskazanie, **jakie dokumenty są potrzebne** (np. skierowanie od lekarza rodzinnego, wyniki badań).

Zrozumienie ich roli w leczeniu i profilaktyce

- **Poradnie dietetyczne** – zapobieganie niedożywieniu, kontrola masy ciała, wsparcie w chorobach metabolicznych.
- **Rehabilitacja** – poprawa mobilności, zmniejszenie bólu, zapobieganie upadkom.
- **Opieka domowa** – monitorowanie stanu zdrowia, podawanie leków, edukacja rodziny.

VII. Przygotowanie do samoopieki

Dlaczego to ważne?

Samoopieka pozwala pacjentowi zachować większą niezależność, kontrolować stan zdrowia i zapobiegać powikłaniom. Wymaga prostych, ale regularnych działań.

Nauka monitorowania masy ciała i obwodu talii

- Regularne ważenie (np. raz w tygodniu) i zapisywanie wyników.
- Pomiar obwodu talii – pomaga ocenić ryzyko chorób metabolicznych.
- Wskazanie norm i kiedy zgłosić się do lekarza (np. nagły spadek lub wzrost masy ciała).

Wskazówki dotyczące samodzielnego przygotowywania zdrowych posiłków

- Proste przepisy dostosowane do możliwości seniora.
- Ograniczenie soli i cukru, odpowiednie nawodnienie.
- Zasada „talerza zdrowia”:

„Zasada talerza zdrowia” to prosty sposób na komponowanie posiłków w odpowiednich proporcjach, aby były zbilansowane i wspierały zdrowie. Opiera się na graficznym podziale talerza na trzy główne części:

- **1/2 talerza – warzywa i owoce** - Najlepiej różnorodne, z przewagą warzyw. Dostarczają witamin, minerałów i błonnika.
- **1/4 talerza – produkty białkowe** - Chude mięso, ryby, jajka, rośliny strączkowe, nabiał – wspierają regenerację i utrzymanie masy mięśniowej.
- **1/4 talerza – produkty pełnoziarniste** - Pieczywo razowe, kasze, ryż brązowy – źródło energii i błonnika.

Zachęcanie do codziennej aktywności fizycznej

- Ćwiczenia dostosowane do wieku i stanu zdrowia: spacer, lekkie rozciąganie, ćwiczenia w domu.
- Korzyści: poprawa krążenia, wzmocnienie mięśni, lepsze samopoczucie.
- Bezpieczeństwo: wygodne obuwie, unikanie ryzykownych ruchów.

