

## 4 Marca - Światowy Dzień Walki Z Otyłością

---

### Otyłość - choroba wagi ciężkiej

Otyłość to przewlekła choroba, która prowadzi do wielu powikłań, takich jak cukrzyca typu 2, nadciśnienie, choroby serca czy nowotwory.

Szacuje się, że w Polsce co czwarty dorosły jest otyły, a nadwagę ma już 3 na 5 osób.

### Czym jest otyłość?

To stan, w którym nadmiar tkanki tłuszczowej zagraża zdrowiu i życiu. Powstaje na skutek zaburzonej równowagi między ilością spożywanym kalorii a ich zużyciem - ale wpływ mają też geny, emocje, stres i brak ruchu.

Eksperti mówią wprost — otyłość jest pandemią naszych czasów - można i trzeba ją leczyć.

- NFZ przygotował bezpłatne materiały, które pomagają zrozumieć chorobę i znaleźć skuteczne formy wsparcia:
- Poradnik Pacjenta - Dlaczego otyłość jest coraz większym wyzwaniem zdrowotnym?
- Portal Diety NFZ - bezpłatne plany żywieniowe dostosowane do wieku, płci i poziomu aktywności.
- Podcasty „Lepiej wiedzieć profilaktycznie” - rozmowy z ekspertami o otyłości, emocjach i aktywności.
- Filmy z cyklu „Zdrowie Na Pierwszym Planie” - wyjaśniają, czym jest choroba otyłościowa i jak jej zapobiegać.
- Program KOS-BAR - wsparcie dla osób z otyłością olbrzymią, które potrzebują leczenia chirurgicznego.
- Raport: NFZ o zdrowiu. Otyłość i jej konsekwencje.