

Jak uniknąć otyłości?

Podręcznik tutora



Wprowadzenie do unikania otyłości

Zrozumienie otyłości

Nadwaga i otyłość stały się globalnym problemem zdrowotnym, który dotyka społeczności lokalnych w całej Europie. W 2018 r. 39% globalnej populacji dorosłych miało nadwagę, a 13% uznano za "otyłych", według danych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO). Szacuje się, że od 20% do 25% dzieci i młodzieży na świecie cierpi na otyłość.

Otyłość charakteryzuje się nieprawidłowym lub nadmiernym nagromadzeniem szkodliwego dla zdrowia tłuszczu i jest spowodowana brakiem równowagi energetycznej pomiędzy spożywanymi i wydawanymi kaloriami. Wiemy, że mężczyźni potrzebują 2500 kalorii dziennie, aby utrzymać obecną wagę, a kobiety potrzebują 2000 kalorii dziennie. Wiemy również, że każdego dnia spalamy pewną liczbę kalorii w oparciu o nasze codzienne czynności - liczba ta różni się w zależności od osoby i zależy od tego, jak bardzo są one aktywne każdego dnia i jaka jest ich waga - przy czym osoby o większej wadze używają więcej kalorii, aby poruszać się każdego dnia niż osoby o niższej wadze. Tak więc, jeśli osoba zjada więcej niż ich wymagane kalorie każdego dnia przez dłuższy okres czasu i nie przeciwdziała temu zachowaniu, ćwicząc do pracy z dodatkowymi kaloriami, prowadzi to do osoby, która przybiera nadmierną wagę. Z popularnością

wygodnego jedzenia i siedzącego trybu życia, który jest coraz częściej spotykany wśród pracowników biurowych, studentów i młodych ludzi, nie jest zaskoczeniem, że stoimy w obliczu globalnego problemu zdrowotnego z otyłością.

Osoby, które są klasyfikowane jako "otyle", są zagrożone różnymi chorobami, w tym również:

- cukrzyca typu 2
- wysokie ciśnienie krwi
- choroby serca i udary mózgu
- niektóre rodzaje nowotworów
- bezdech senny
- osteoarthritis
- tłuszczowa choroba wątroby
- choroba nerek
- niektóre rodzaje nowotworów, takie jak rak piersi i rak jelita grubego
- problemy związane z ciążą, takie jak wysoki poziom cukru we krwi w czasie ciąży, wysokie ciśnienie krwi i zwiększone ryzyko porodu cesarskiego (cięcie cesarskie)

Otyłość może również wpływać na jakość życia i prowadzić do problemów psychologicznych, takich jak depresja i niska samoocena.

Nie jest to zaskoczeniem; rozumiemy, że nadwaga jest szkodliwa dla naszego zdrowia. Jednak otyłość odbiera również

jakość życia jednostki i jako taka może mieć wpływ na jej codzienną działalność. Ludzie z otyłością, mogą być podatni na następujące czynniki:

- duszność
- zwiększone pocenie się
- chrapanie
- trudności w wykonywaniu aktywności fizycznej
- często czuje się bardzo zmęczony.
- bóle stawów i pleców
- niskie zaufanie
- uczucie wyizolowania

Wskazówki dotyczące zapobiegania otyłości

Dobrą wiadomością jest to, że chorobom tym, samej otyłości, można zapobiec dzięki zdrowemu stylowi życia, takiemu jak utrzymanie zdrowej, zrównoważonej diety, kontrolowanie spożycia kalorii i regularne ćwiczenia.

Niektóre zalecenia dotyczące unikania otyłości są następujące:

- Ograniczenie spożycia żywności bogatej w cukry i tłuszcze. Możesz sprawdzić, czy są one obecne w spożywanej żywności, sprawdzając etykietę spożywanej żywności. Na przykład niektóre zboża są bogate w błonnik, ale także bogate w cukry, dlatego należy ich unikać.
- Jedz owoce i warzywa kilka razy dziennie, a także całe ziarna i orzechy. Są to dobre źródła błonnika pokarmowego i naturalnych cukrów.

- Trzymaj złomowane jedzenie z dala od domu. Często trudno jest oprzeć się fast foodom - słodczyce, bary, chipsy, lody, ciastka, ciastka itp. Bądź jednak inteligentny i nie spożywaj tego typu żywności, ponieważ doprowadzi to jedynie do przybrania na wadze.
- Twoja dieta zaczyna się w supermarkecie! Jeśli nie kupujesz niezdrowej, bogatej w cukier i tłuszcz żywności, nie będziesz w stanie jej spożywać w domu. Kiedy robisz zakupy, podejmij świadomy wysiłek, aby kupić żywność bogatą w składniki odżywcze, o niskiej zawartości cukru i tłuszczów nasyconych.
- Zaangażuj się w regularną aktywność fizyczną - dla ekspertów odchudzających polecamy do 60 minut dziennie dla młodzieży i 150 minut tygodniowo dla dorosłych. Jeśli dana osoba jest już otyła i musi schudnąć, zaleca się rozpoczęcie spaceru 30 minut dziennie w szybkim tempie.
- Regularnie waż się w celu monitorowania postępów w odchudzaniu, jednak ważne jest, aby nie mieć obsesji na punkcie wag. Może to pomóc w kontrolowaniu wagi ciała poprzez regularne ważenie, ale zalecamy to tylko raz w tygodniu.
- Woda pitna jest bardzo ważna dla zachowania zdrowej diety i

eliminacji toksyn. Ponadto, woda pomaga nam czuć się pełnymi, więc nie musimy tak regularnie jeść.

- Raz w roku należy udać się do lekarza w celu przeprowadzenia pełnego badania lekarskiego. Podczas tego badania lekarz sprawdzi wskaźnik masy ciała (BMI) i może udzielić Ci wsparcia i porady, które pomogą Ci schudnąć. Lekarze doradzają dorosłym, aby raz w roku przeprowadzali badania lekarskie.

Jak korzystać z tego zasobu w ramach lokalnej grupy ds. zdrowia?

Niniejszy podręcznik przedstawia kilka informacji wprowadzających na temat otyłości i sposobów jej unikania. Ważne jest, aby nauczyć dzieci i młodych ludzi zdrowych nawyków żywieniowych w Twojej rodzinie i społeczności, tak aby mogli dorastać ze zdrowymi nawykami i mieć zdrowy związek z żywnością. Aby skorzystać z tego zasobu w swojej lokalnej grupie, zalecamy, abyś najpierw zagrał krótki wykład wideo i poprowadził dyskusję grupową na temat otyłości.

Proszę zadbać o to, abyście zwracali uwagę na innych podczas omawiania tej kwestii - ci, którzy cierpią z powodu otyłości lub którzy mają dzieci lub krewnych, którzy cierpią z nią, mogą mieć trudności z jej omówieniem. Znajomość zagrożeń dla

zdrowia związanych z otyłością jest prawdziwą troską każdej osoby dotkniętej otyłością, więc ludzie mogą nie chcieć o niej mówić lub słuchać sugestii, w jaki sposób mogą zmienić swoje zachowanie. Wszystko, co możesz zrobić, to być otwarty, nie osądzać i obiektywnie przedstawiać fakty przed wprowadzeniem krótkiego zajęcia grupowego.

Do tego podręcznika dołączona jest krótka prezentacja PowerPoint, która może być wykorzystana wraz z lokalną siecią opieki zdrowotnej w celu wprowadzenia w temat otyłości i jak jej uniknąć. Ta prezentacja zawiera podstawowe informacje, które są zawarte w tym podręczniku, Use the presentation to (Wykorzystaj prezentację do):

- Porozmawiaj z członkami lokalnej grupy na temat otyłości, czy uważają, że jest to problem zdrowia publicznego w ich społeczności i co mogą zrobić, aby wesprzeć innych, aby go uniknąć.

Działalność grupy

Po podzieleniu się z członkami grupy zasobami cyfrowymi i prezentacją PowerPoint, możesz rozpocząć dyskusję grupową na temat tego, w jaki sposób zwiększyłybyś świadomość na temat otyłości w swojej lokalnej społeczności, bez obrażania osób z nadwagą? Poprzez to krótkie ćwiczenie, współpracuj z grupą w celu stworzenia zarysu kampanii, który mógłby pomóc w dotarciu do informacji o tym, jak uniknąć otyłości i gdzie można ją

promować. Pracuj z grupą, aby wymyślić co następuje:

- Linia tagowa lub slogan dla twojej kampanii.
- Rodzaj kampanii - w oparciu o lokalną społeczność będzie ona odpowiednia w szkole, w klubie rodziców, online poprzez media społecznościowe itp.
- Publiczność dla Twojej kampanii - dla kogo jest to najistotniejsze w Twojej społeczności?
- Jakie wiadomości będziesz przekazywał?

Po ułatwieniu tej sesji planowania, możesz zdecydować się na opracowanie i wdrożenie tej kampanii przy wsparciu swojej lokalnej grupy, w oparciu o wiedzę zdobytą podczas szkolenia dla doradców ds. zdrowia rodziny świeckiej.

ON CALL



ON CALL

Lay Community Health Advisors



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Project Number: 2018-1-UK01-KA204-048095