

Epidemia otyłości – zagrożenie zdrowotne i cywilizacyjne dla świata

prof. dr hab. n. med. Mirosław Jarosz

z Zakładu Dietetyki i Żywności Szpitalnego z Kliniką Chorób Metabolicznych i Gastroenterologii Instytutu Żywności i Żywnienia w Warszawie

Kierownik Kliniki: prof. dr hab. n. med. Mirosław Jarosz

Streszczenie

W ciągu ostatnich dwudziestu lat trzykrotnie wzrosła częstość występowania otyłości. Według szacunków Światowej Organizacji Zdrowia w 2005 r. nadmierna masa ciała występowała u 1,6 mld osób dorosłych powyżej 15. roku życia, liczbę otyłych oceniono zaś na 400 mln. Natomiast w 2015 r. prawdopodobnie nadmierną masę ciała będzie miało 2,3 mld dorosłych, w tym 700 mln otyłych. Wyniki badań amerykańskich wskazują, że w 2030 r. 78,9% dorosłych Amerykanów będzie miało nadmierną masę ciała, 50% zaś – otyłość.

Porównanie wyników badań ogólnopolskich prowadzonych w ramach programów NATPOL, HFCAS oraz WOBASZ w zakresie występowania nadwagi i otyłości wskazywać może na rosnące ich rozpowszechnienie wśród mężczyzn z 54% mężczyzn z nadmierną masą ciała w 1997 r. (NATPOL), poprzez 56,7% w 2000 r. (HFCAS), aż do 61,6% w latach 2003-2005 (WOBASZ). Natomiast rozpowszechnienie nadwagi i otyłości wśród kobiet nie wykazywało wyraźnych zmian w przeciągu ostatnich kilku lat.

Główną przyczyną przedwczesnej umieralności wśród osób otyłych są choroby układu krążenia: choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie tętnicze, niewydolność mięśnia serca. Ryzyko wystąpienia zawału serca u kobiet z BMI powyżej 29 jest trzykrotnie większe niż u kobiet z BMI mieszczącym się w granicach normy. Otyłość brzuszna jest głównym czynnikiem ryzyka rozwoju tych chorób. Wynika to z faktu, że bliższa tkanka tłuszczowa odgrywa podstawową rolę w rozwoju zaburzeń metabolicznych (zwłaszcza insulinooporności) stwierdzonych u około 35% osób otyłych.

Otyłość 3-7 razy zwiększa ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 2, a osoba z BMI powyżej 35 ma 20-krotnie większe ryzyko rozwoju cukrzycy niż osoba z BMI mieszczącym się w granicach normy. Otyłość towarzysząca cukrzycy znacznie zwiększa ryzyko powikłań sercowo-naczyniowych i śmiertelności z ich powodu. Nadmierna masa ciała odgrywa także istotną rolę w patogenezie różnych chorób przewodu pokarmowego, zwłaszcza niealkoholowej chorobie tłuszczeniowej wątroby, kamicy pęcherzyka żółciowego, chorobie refluksowej przełyku oraz raka przełyku i raka jelita grubego. Ocenia się że nadwaga i otyłość są odpowiedzialne za rozwój około 30-40% tych nowotworów.

Konsekwencją narastania występowania otyłości jest bardzo niepokojące zjawisko zahamowywania trendu wydłużania się przeciętnego trwania życia. Przewiduje się, że jeśli sytuacja w zakresie epidemiologii się nie zmieni, w ciągu kilkunastu lat dojdzie do skracania się przeciętnego trwania życia.

Słowa kluczowe: otyłość, epidemiologia, konsekwencje, prognozy

Key words: obesity, epidemiology, adverse effects, prognosis