Europejski Dzień Otyłości w GCR „Repty”

Zgodnie z danymi za 2017r w Polsce nadwagę lub otyłość ma już 64 % mężczyzn i 49 % kobiet. WHO uznało otyłość za najgroźniejszą chorobę, która nieleczona prowadzi do rozwoju chorób układu krążenia, cukrzycy typu 2, zespołu metabolicznego, zaburzeń hormonalnych oraz nowotworów. Nadwagę mają te osoby, których wskaźnik BMI przekracza 25 pkt. Jeżeli uzyskamy wynik powyżej 30 punktów powinien on stanowić dla nas mocny sygnał informujący o poważnym zagrożeniu zdrowia.
W naszym kraju otyłość dotyczy już 23,2% populacji i jest wyższa od średniej europejskiej o 1,7 %. Najwięcej otyłych jest w Wielkiej Brytanii (27,3%), Irlandii (25,5%) i Czechach (23,8%).

W Górnośląskim Centrum Rehabilitacji „Repty” również zaakcentowano ten problem organizując 24.10.2019 roku akcję edukacyjną zachęcającą do wprowadzenia zmian w stylu odżywiania propagując jedzenie produktów bogatych w błonnik pokarmowy. Zwiększenie błonnika w diecie umożliwi utratę nadmiernych kilogramów oraz umożliwi realizację zaleceń żywieniowych określonych w piramidzie zdrowego żywienia. W czasie trwania akcji zachęcaliśmy do spożywania warzyw i owoców, produktów wielozbożowych, kasz oraz suszonych owoców i orzechów. Dietetyczki przygotowały poczęstunek w formie kanapek, sałatek oraz soków warzywno – owocowych. Dla zainteresowanych dostępne były materiały informacyjne dotyczące roli błonnika w diecie oraz jadłospisy. W akcji brały również udział pielęgniarki, które wykonywały pomiar ciśnienia tętniczego krwi oraz określały wskaźnik BMI. Na zakończenie akcji w piątek przeprowadzono prelekcję pod tytułem „Polub błonnik”, w której uczestniczyło kilkadziesiąt osób. Podsumowując akcja cieszyła się dużym zainteresowaniem. Rozwiałyśmy kilka mitów na temat błonnika, wskazałyśmy „jak przemycić” warzywa do diety, aby zachowały jak najwięcej swoich właściwości, uświadomiłyśmy jak ważny jest błonnik w diecie osób zdrowych i chorych.