

Cukier, otyłość - konsekwencje

data aktualizacji: 2019.02.22 autor: Redakcja



(Pixbay)

Przeciętny Polak spożywa rocznie aż przeszło 11 kg więcej cukru przetworzonego zawartego w jedzeniu i napojach niż 10 lat temu - wynika z najnowszego raportu Narodowego Funduszu Zdrowia. Prawie siedmiu na dziesięciu Polaków i połowa Polek ma nadwagę, a co czwarty dorosły jest otyły. Problem otyłości i nadwagi coraz poważniej zaczyna dotyczyć również dzieci i młodzieży.

Jemy coraz więcej cukru

Może nam się wydawać, że go ograniczamy, ponieważ coraz mniej spożywamy „czystego” cukru, kupowanego bezpośrednio w sklepie. Jest to jednak złudne - znacząco zwiększyliśmy spożycie cukru w innych formach, np. w słodkich przekąskach i gotowych potrawach - aż o 12 kg rocznie więcej niż przed dekadą. Dodatkowo chętniej niż kiedyś sięgamy po napoje słodzone cukrem - tu badania nie pozostawiają wątpliwości, że jest to jedna z krótszych dróg do otyłości.

Nadmierna waga to już w tej chwili nasz poważny problem

Według NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC) trzech na pięciu dorosłych Polaków ma nadwagę, a jeden na czterech jest otyły. Skala tego zjawiska systematycznie rośnie. Nie ma też co liczyć na poprawę, prognozy nie są optymistyczne - szacuje się, że w 2025 r. otyłych będzie 26%

dorosłych kobiet i 30% dorosłych mężczyzn.

Otyłość to nie tylko dyskomfort

To przyczyna szeregu chorób, często bardzo poważnych, z cukrzycą na czele. Ponad 400 tys. osób co roku zapada na tę chorobę, liczbę chorych liczymy już w milionach. Średnio co 2 h dokonuje się dużej amputacji związanej z cukrzycą. Do tego dochodzi długa lista innych chorób. Do skutków zdrowotnych dołączają koszty ogólnospołeczne, w tym finansowe. Samo leczenie cukrzycy to 1,7 mld zł, tylko ze środków NFZ.

Przez otyłość nie tylko chorujemy, lecz także umieramy

Dziesiątki tysięcy zgonów rocznie powodują choroby, które wiążą się z otyłością, a więc także ze spożyciem cukru. Samo tylko spożycie napojów słodzonych cukrem przedwcześnie odbiera życie około 1400 Polakom rocznie, a każdy z nich traci przeciętnie 15 lat życia. Statystycznie każdy z nas poznał kogoś, kto z tej właśnie przyczyny stracił bądź straci życie. Jeżeli sprawdzą się prognozy wzrostu otyłości to w 2025 roku na leczenie chorób związanych z otyłością wydamy więcej o 0,3 – 1,0 mld zł niż w 2017 r.

Źródło: <https://gotuj.eglos.pl/aktualnosci/item/31028-cukier-otylosc-konsekwencje>