

PATRONAT MERYTORYCZNY

KOMITET REHABILITACJI, KULTURY FIZYCZNEJ
I INTEGRACJI SPOŁECZNEJ PAN

Nadwaga i otyłość

Aktywność fizyczna
w profilaktyce i terapii

Wiesław Osiński





Wszystkie prawa zastrzeżone.
Przedruk i reprodukcja w jakiegokolwiek postaci całości bądź części książki bez pisemnej zgody wydawcy są zabronione.

Autor i Wydawnictwo dołożyli wszelkich starań, aby wybór i dawkowanie leków w tym opracowaniu były zgodne z aktualnymi wskazaniami i praktyką kliniczną. Mimo to, ze względu na stan wiedzy, zmiany regulacji prawnych i nieprzerwany napływ nowych wyników badań dotyczących podstawowych i niepożądanych działań leków, Czytelnik musi brać pod uwagę informacje zawarte w ulotce dołączonej do każdego opakowania, aby nie przeoczyć ewentualnych zmian we wskazaniach i dawkowaniu. Dotyczy to także specjalnych ostrzeżeń i środków ostrożności. Należy o tym pamiętać, zwłaszcza w przypadku nowych lub rzadko stosowanych substancji.

Recenzent: prof. dr hab. med. Krzysztof Klukowski

Wydawca: *Jolanta Jedlińska*
Redaktor merytoryczny: *Zespół*
Producent: *Magdalena Preder*

Projekt okładki i stron tytułowych: *Lidia Michalak-Mirońska*
Ilustracja na okładce: EVO label/123RF

Wydanie I
Warszawa 2016

ISBN 978-83-200-5076-9

Wydawnictwo Lekarskie PZWL
02-460 Warszawa, ul. Gottlieba Daimlera 2
tel. 22 695-43-21
www.pzwl.pl

Księgarnia wysyłkowa:
tel. 42 680-44-88; infolinia: 801 33 33 88
e-mail: wysylkowa@pzwl.pl

Skład i łamanie: *Joanna Piotrowska*
Druk i oprawa: OSDW Azymut Sp. z o.o., ul. Senatorska 31, 93-192 Łódź

Informacje w sprawie współpracy reklamowej: reklama@pwn.pl

Spis treści

1. Nadwaga i otyłość jako problem społeczny, ekonomiczny i medyczny	11
1.1. Globalna skala zjawiska nadwagi oraz otyłości i niepokojące skutki	11
1.2. Konsekwencje zdrowotne nadwagi i otyłości	14
2. Potrzeba promocji zdrowego stylu życia w profilaktyce oraz terapii nadwagi i otyłości	21
2.1. Czynniki warunkujące zdrowie i zachowania prozdrowotne	21
2.2. Efekty regularnej aktywności fizycznej i zachęcanie do aktywności związanej z codziennym życiem	24
3. Nadwaga i otyłość oraz należna masa ciała	29
3.1. Ocena poziomu nadwagi i otyłości	29
3.2. Oznaczanie ilości tkanki tłuszczowej	34
3.3. Dystrybucja tłuszczu w ciele oraz skuteczność miejscowej redukcji otluszczenia	37
3.4. Wyznaczanie prawidłowej masy ciała	39
4. Przyczyny występowania nadwagi i otyłości	45
4.1. Niewłaściwa dieta	45
4.2. Ograniczona aktywność fizyczna	46
4.3. Znaczenie czynnika genetycznego	48
4.4. Zakłócenia metabolizmu i przyjmowanie leków	49
4.5. Czynniki psychologiczne	50
4.6. Inne czynniki stylu życia i status społeczny	52
5. Edukacja oraz psychiczne i społeczne czynniki w przeciwdziałaniu nadwadze i otyłości	55
5.1. Edukacja terapeutyczna i psychologiczna u osób z nadwagą i otyłością	55
5.2. Aktywność fizyczna w kształtowaniu psychicznego dobrostanu	58
5.3. Efekty uprzedzeń, stereotypów i zwykłej niewiedzy	60
6. Programowanie i rejestracja wydatku energetycznego oraz deficytu energii ...	63
7. Potrzeby i zalecenia dotyczące programu ćwiczeń u osób z nadwagą i otyłością	73
7.1. Wielostronne znaczenie i różne cele aktywności fizycznej	73
7.2. Wymagania programu redukcji masy ciała z uwzględnieniem poprawy zdrowia, kondycji i sprawności fizycznej	77
7.3. Podstawowe zalecenia w świetle kryteriów: formy, intensywności, częstotliwości i czasu trwania	81
7.4. Znaczenie aktywności fizycznej niezwiązanej z ćwiczeniami – NEAT	84

8. Wstępna kwalifikacja i etapy programu ćwiczeń w nadwadze i otyłości	89
8.1. Kwalifikacja i zgoda na udział w programie	89
8.2. Kolejne etapy programu ukierunkowanego na redukcję masy ciała	93
9. Podstawowe znaczenie treningu aerobowego w redukcji masy ciała	101
9.1. Fizjologiczne zmiany pod wpływem treningu aerobowego	101
9.2. Strefa najskuteczniejszej redukcji ilości tłuszczu	104
9.3. Zwiększenie tempa metabolizmu spoczynkowego po wysiłku	106
9.4. Programowanie i monitorowanie intensywności w treningu aerobowym	107
9.5. Trening interwałowy o wysokiej intensywności – HIIT	113
9.6. Ćwiczenia aerobowe prowadzone z wykorzystaniem specjalnego sprzętu	116
10. Trening oporowy w redukcji masy ciała	123
10.1. Ogólne wskazania do treningu oporowego	123
10.2. Zdrowotne korzyści treningu oporowego	124
10.3. Wielkość obciążenia w treningu oporowym oraz zagadnienie adaptacji	127
10.4. Ustalenie programu treningu	129
10.5. Przykładowe ćwiczenia wykonywane w treningu oporowym	133
10.6. Środki ostrożności oraz opóźniona bolesność mięśniowa	145
11. Przeciwdziałanie fazie <i>plateau</i> oraz cyklicznym nawrotom do uprzedniej masy ciała	149
11.1. Fizjologiczne przyczyny i przezwyciężanie fazy <i>plateau</i>	149
11.2. Ograniczenie zjawiska cyklicznych nawrotów do uprzedniej masy ciała	150
12. Podstawowe zalecenia żywieniowe w redukcji masy ciała	155
12.1. Racjonalna dieta i dzienna racja żywieniowa	155
12.2. Rola podstawowych elementów pokarmowych	158
12.3. Suplementacja diety	168
12.4. Nowa piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej	170
Piśmiennictwo	175
Skorowidz	189