

# Wychowanie fizyczne klasy 5- 18.05-22.05

## Dziewczynki- Otyłość- przyczyny i skutki

### Czym właściwie jest otyłość?

Otyłość to stan w którym wskaźnik **BMI** (body mass indeks) jest większy niż 30. Jeżeli wartość **BMI** przewyższa 40 mówimy już o **otyłości śmiertelnej**. Dalej otyłość dzielimy na 2 rodzaje, **otyłość brzuszna**, czyli sytuacje gdy tkanka tłuszczowa gromadzi się w obrębie tali i brzucha, oraz **otyłość typu gruszką**, gdzie tkanka tłuszczowa gromadzi się głównie wokół bioder i ud. Mężczyźni przeważnie mają skłonność do otyłości brzusznej a kobiety do tej drugiej.

### Przyczyny otyłości

#### Nadwyżka energetyczna

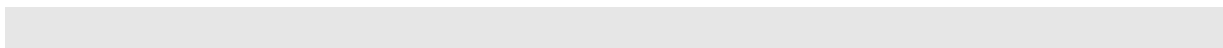
Najczęstszą i najprostszą przyczyną jest **spożywanie nadmiernej ilości energii przez dłuższy okres czasu**. W dzisiejszych czasach dużo łatwiej zakupić żywność wysokokaloryczną, ale nie mającą zbyt wielu wartości odżywczych w stosunku do żywności pełnowartościowej. Dostępność tzw. śmieciowego jedzenia bezsprzecznie koreluje ze zwiększaniem się odsetka ludzi otyłych.

#### Stres i brak snu

Inną przyczyną jest **ciągły stres**, tzw. przewlekły i brak snu. Brak czasu w ciągu dnia powoduje, że zmuszeni jesteśmy do korzystania z tego co najprostsze i najszybsze. Ciągły **stres**, powoduje, że chcemy go „zajeść”, by choć na chwilę poczuć się dobrze. Ucieczką często stają się wtedy **śłodycze** zawierające czekoladę w składzie, która pobudza mózg do produkcji serotoniny – hormonu szczęścia. Nic więc dziwnego, że na krótką chwilę, „zajedzenie” stresu daje ulgę.

**Brak snu** z kolei powoduje, że mamy więcej czasu na jedzenie, co wydaje się być łatwe do rozwiązania, jednak poważniejszy problem, który z tego wynika to **zaburzenia hormonalne**, będące efektem ciągłego niedosypiania.

Udowodniono, że większość dzieci które w dzieciństwie nie wysypiały się, miały problemy z nadwagą i otyłością w wieku późniejszym.





© ximagination / 123RF

### **Niewielka ilość ruchu**

Inna przyczyna pojawiła się odkąd populacja stała się zmotoryzowana, a większość prac zawodowych wykonywanych przez Polaków jest pracami o niskiej aktywności fizycznej. Mowa o **braku wysiłku fizycznego**, problemie rozwijającej się kultury. Większość osób wracając z pracy, jest zbyt zmęczona psychicznie by jeszcze przejść się na spacer, poćwiczyć w domu, pójść na basen lub wykonać jakikolwiek wysiłek fizyczny.

### **Zaburzenia psychiczne, hormony i geny**

Skłonność do otyłości wykazują osoby z **zaburzeniami emocjonalnymi** tj. depresja, zespół kompulsywnego objadania się, oraz te osoby które nie radzą sobie ze stresem.

W ostatnich latach powiększyła się liczba ludzi chorych na **niedoczynność tarczycy** lub inne choroby zaburzające prawidłową gospodarkę hormonalną.

Do najrzadszych przyczyn należy **genetyka**, oraz efekty uboczne spożywania niektórych leków np. antydepresantów.

Skutki otyłości

## Skutki otyłości

O konsekwencjach płynących z nadmiernej masy ciała, słyszy się coraz więcej, ale też coraz więcej osób tego doświadcza. Nadmiar tkanki tłuszczowej prowadzi do rozwoju wielu schorzeń m.in. **cukrzycy typu 2, nadciśnienia, chorób serca i innych.**

### Choroby sercowo-naczyniowe

Zły sposób odżywiania, bardzo często obejmuje częste przesalanie potraw. Nadmiar sodu w diecie prowadzi do rozwoju nadciśnienia, które nie leczone może przekształcić się w **miażdżycę**. BMI > 29 zwiększa również 3 –krotnie ryzyko chorób serca takich jak **zawał serca czy udar mózgu**. W Polsce w ostatnich latach przyczyną aż 46% zgonów były choroby układu krążenia.

### Zaburzenia hormonalne i nowotwory

U osób z omawianym schorzeniem, dochodzi do **zaburzeń gospodarki lipidowej**. Zwiększa się frakcja LDL cholesterolu, cholesterol całkowity oraz triglicerydy. Zaburzenia tego typu prowadzą do rozwoju choroby wieńcowej serca.

Otyłość jest powiązana również z rozwojem **nowotworów, dny moczanowej, zwyrodnienia stawów, kamicy żółciowej i wielu innych schorzeń.**

Nadmierna masa ciała niesie ze sobą konsekwencje nie tylko od strony fizycznej, ale również osoby otyłe są obciążone psychicznie, z tego względu są o wiele bardziej narażone na **depresję**.

## Chłopcy

ZADANIE: OBEJRZYJ FILMIKI {LINKI PONIŻEJ} I ODPOWIEDZ NA PYTANIA, KTÓRE ZOBACZYSZ NA KONIEC.

Odpowiedź prześlij na E dziennik do piątku 22.05 do godziny 18.

Film 1 - NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH

link do filmu w serwisie YT – film z informacjami na temat nasion roślin strączkowych, ich roli w diecie i wpływie na rozwój i zdrowie człowieka.

Film 2 - ORZECHY, PESTKI, NASIONA

link do filmu w serwisie YT – film z informacjami na temat orzechów, pestek i nasion, ich roli w diecie i wpływie na rozwój i zdrowie człowieka.

## PROPOZYCJE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ. PAMIĘTAJ O ROZGRZEWCIE.

1. Kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej w ćwiczeniach z piłką.

Obejrzyj film {link poniżej} i wybierz 6 ćwiczeń. Ułóż obwód ćwiczebny. Każde ćwiczenie w obwodzie wykonuj 30 sekund. Po zakończeniu obwodu odpocznij i zrób go jeszcze raz. Wykonaj 4 obwody. Wybierając ćwiczenia pamiętaj aby w czasie wykonywania obwodu pracowały mięśnie ramion, nóg i tułowia.

Link do filmu w serwisie YT – film zawiera propozycje i pokaz ćwiczeń ogólnorozwojowych z wykorzystaniem piłki.

2. Trening w domu. Wykonuj ćwiczenia zgodnie z opisem i pokazem na filmie {link poniżej}

link do filmu w serwisie YT – film zawiera zestaw ćwiczeń ogólnorozwojowych wraz z opisem i pokazem.

3. Obejrzyj film {link poniżej} i w czasie spaceru spróbuj wykonać trening z filmu

link do filmu w serwisie YT – film zawiera zestaw ćwiczeń kształujących wytrzymałość biegową wraz z opisem i pokazem.

## PAMIĘTAJ O ZASADACH BEZPIECZEŃSTWA.

WYBIERZ AKTYWNOŚĆ DLA SIEBIE I ĆWICZ CODZIENNIE