Światowy Dzień Walki z Otyłością - 24 października

Światowy Dzień Walki z Otyłością ustanowiony został w 2010 roku z inicjatywy Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) i Europejskiej Konferencji Ministerialnej w sprawie Walki z Otyłością.

Dzień ten ma sygnalizować, że problem otyłości jest coraz poważniejszy i że trzeba działać, aby sobie z nadmiernymi kilogramami i ich niekorzystnymi dla zdrowia konsekwencjami poradzić.

Wraz z postępem cywilizacyjnym waga problemu nieustannie rośnie. Nadwaga i otyłość znajdują się na 5 miejscu wśród czynników zagrażających zdrowiu i życiu w skali globalnej. Otyłość (pochłaniając 10% wydatków przeznaczonych na ochronę zdrowia) powoduje więcej schorzeń przewlekłych niż palenie tytoniu i nadużywanie alkoholu, m.in. jest przyczyną wyższego ryzyka występowania nadciśnienia tętniczego, cukrzycy typu 2, hipercholesterolemii, udaru mózgu, bezdechu sennego, chorób pęcherzyka żółciowego, astmy oskrzelowej, konsekwencji natury psychologicznej.

Otyłość to jedna z tzw. chorób cywilizacyjnych, którym można w dużej mierze zapobiegać poprzez odpowiedni styl życia, w tym przede wszystkim poprzez zmianę nieprawidłowych nawyków żywieniowych oraz zwiększenie aktywności fizycznej.