

Życie Radca 2018 r. 20 S. M. m. 115-051

O chorobach dietozależnych

W Pomocnie i Kawczu mieszkańcy powiatu mieli okazję dowiedzieć się, jak dieta wpływa na ich zdrowie. Tajniki tego zagadnienia zdradzała im dietetyczka Agata Szalewska.

Jedzenie w pośpiechu, brak ruchu, stres - tak można scharakteryzować styl życia wielu z nas. Niestety odbija się to na naszym zdrowiu. Coraz więcej Polaków zмага się z tak zwanymi chorobami dietozależnymi. Skutecznie zapobiegać tego typu dolegliwościom możemy zmieniając nawyki żywieniowe. - Zła dieta może być odpowiedzialna nie tylko za otyłość, ale też na przykład za nadciśnienie tętnicze, miażdżycę, zawał, cukrzycę czy osteoporozę. To, co jemy, ma także silny wpływ na nasz nastrój i samopoczucie. Może powodować depresję, osłabiać koncentrację i pamięć.

Także nowotwory - w szczególności te dotyczące układu pokarmowego - rozwijają się pod wpływem nieodpowiedniej diety. Choroby dietozależne są spowodowane nieodpowiednim stylem życia, ale dobrą wiadomością jest to, że możemy z nimi walczyć, a pierwszym krokiem powinna być zmiana złych nawyków - przekonywała dietetyk Agata Szalewska, na spotkaniach w Pomocnie i Kawczu. O tym, że zdrowe może też być smaczne, mogły się przekonać uczestniczki, na które czekały nie tylko owoce i orzeźwiająca woda, ale także ciasto z... fasoli i bananów.

Organizatorami spotkań w Pomocnie byli: Klub Nordic Walking „Włóczykije znad Orli” i Koło Gospodyń Wiejskich, a w Kawczu Stowarzyszenie KLAR. - Była to charytatywna inicjatywa skierowana do mieszkańców całego powiatu. Cieszę się, że w ten sposób zwiększyłam ich świadomość na temat medycyny żywienia. Moim celem było przekonać uczestników, że odpowiedni styl życia, dobrze zbilansowana dieta, dobrana do indywidualnych potrzeb i jednostek chorobowych zmniejsza ryzyko powikłań - dodaje Agata Szalewska.