

# Cuprins

Cuvânt înainte	5
1 De la instinct la intelect: provocarea de a menține o greutate sănătoasă în lumea modernă	7
2 Obezitatea – ucigașul cel mai de temut al secolului XXI	11
3 Industria alimentară și obezitatea	16
4 Căi spre obezitate	20
5 Obezitatea și puterea voinței	26
6 Definiția obezității. Criterii de diagnostic	30
7 Cauzele obezității	34
8 Țesutul adipos	38
9 Țesutul adipos, un veritabil organ endocrin	42
10 Rolul fructozei în apariția obezității și a sindromului de rezistență la insulină	47
11 Complicațiile obezității	52
12 Obezitatea și riscul cancerului	57
13 Obezitatea și mediul înconjurător	62
14 Război împotriva obezității, nu împotriva persoanelor obeze	66

15	Foștii sportivi de performanță, candidați la obezitate și infarct? _____	71
16	Mecanismele de reglare a consumului de alimente ____	76
17	Obezitate cu greutate normală? _____	81
18	Tratamentul obezității. Principii generale _____	85
19	Tratamentul dietetic al obezității _____	95
20	Restaurantele fast-food și creierul _____	104
21	Tratamentul obezității prin activitate fizică _____	110
22	Avantajele scăderii intenționate în greutate _____	114
23	Tratamentul medicamentos al obezității _____	119
24	Tratamentul chirurgical al obezității _____	124
25	Obezitatea copiilor și a adolescenților _____	128
26	Cauzele obezității la copii _____	134

## Capitolul 2

# Obezitatea – ucigașul cel mai de temut al secolului XXI

**D**eoarece n-au trecut decât trei ani din secolul XXI (cartea a fost scrisă în 2003), este mult prea devreme să ne pronunțăm asupra lucrurilor celor mai bune sau celor mai rele ale acestui veac. Totuși politicienii s-au pronunțat deja, spunând că terorismul constituie răul cel mai mare al secolului XXI.

Organizația Mondială a Sănătății s-a pronunțat și ea, declarând că ucigașul cel mai de temut al secolului XXI este obezitatea. Da, obezitatea!

Tendința spre obezitate a atins proporții epidemice pe tot globul. În prezent, pentru prima dată în istoria omenirii, frecvența obezității a depășit-o pe aceea a malnutriției.

După datele OMS, 40-60% dintre obezi se vor îmbolnăvi de diabet de tip 2 și prezintă deja hipertensiune arterială. 60-90% dintre cei cu diabet de tip 2 sunt sau au fost obezi, iar hipertensiunea arterială contribuie, într-o măsură mare, la morbiditatea și mortalitatea cardiovasculară. Un studiu efectuat în SUA asupra a 115.195 de femei a arătat că 53% dintre decesele femeilor cu un indice de masă corporală de peste 29 puteau fi atribuite, în mod direct, obezității.

Aproximativ jumătate dintre decesele din țările industriale sunt provocate de bolile cardiovasculare, iar înmulțirea cazurilor de obezitate va face din bolile cardiovasculare ucigașul cel mai feros al secolului XXI.

La recenta conferință privind obezitatea, ținută la Universitatea Fribourg, Elveția, în 2002, participanții au subliniat importanța



## Știați că vindecarea pe termen lung este mai greu de obținut în cazul obezității decât în majoritatea formelor de cancer?

**Organizația Mondială a Sănătății consideră că obezitatea este ucigașul cel mai de temut al secolului XXI. Faptul că obezitatea se răspândește cu pași uriași pe tot globul este dovada ineficienței măsurilor prin care se încearcă să fie combătută.**

A consuma mai puține alimente când există abundență de hrană ar trebui să fie infinit mai ușor decât a mânca mai mult când nu e nimic pe masă. Dar se pare că nu e așa. Pe măsură ce aburii și motoarele electrice au înlocuit efortul muscular al omului și abundența de hrană s-a generalizat, omenirea a cunoscut schimbări nu numai în alimentație și în volumul de activitate fizică, ci și în bolile de care suferă.

Pentru a obține rezultate în combaterea obezității, e nevoie de o schimbare radicală a aspirațiilor personale și de dobândirea convingerii că un nou stil de viață constituie o necesitate, și nu o opțiune.

Slăbirea fără a face vreun efort, fără a schimba ce e de schimbat o promet numai șarlatanii, care fac averi exploatănd naivitatea multora.

