

Od Autorów 7

Co rozumiemy przez nadwagę i otyłość - definicje i typy otyłości - Longina Kłosiewicz-Latoszek 9

Wskaźnik masy ciała 10

Wskaźnik stosunku talii do bioder 11

Obwód talii 12

Otyłość epidemią XXI wieku - Mirosław Jarosz, Ewa Rychlik 16

Jakie czynniki wpływają na rozwój nadwagi i otyłości? - Wioleta Respondek, Mirosław Jarosz 25

Reakcja organizmu na zwiększone spożycie energii 27

Mała aktywność fizyczna 28

Gęstość energetyczna diety 29

Częstość posiłków 30

Nieświadome spożywanie kalorii 31

Sposób przyrządzania potraw 32

Zaburzenia odżywiania 32

Czynniki genetyczne 34

Geny w otyłości 34

Zaburzenia endokrynologiczne 35

Leki sprzyjające otyłości 36

Konsekwencje zdrowotne i ekonomiczne otyłości - Mirosław Jarosz, Wioleta Respondek 37

Zwiększona umieralność ogółem 38

Choroby układu krążenia 39

Czynniki ryzyka chorób układu krążenia związane z otyłością 39

Zespół polimetaboliczny 40

Cukrzyca typu 2 41

Nowotwory 41

Inne konsekwencje zdrowotne otyłości 42

Konsekwencje ekonomiczne otyłości 46

Żywnienie i aktywność fizyczna ? metody profilaktyki nadwagi i otyłości - Mirosław Jarosz,
Wioleta Respondek 47

Sposób żywienia 51

Aktywność fizyczna 53

Leczenie otyłości - Magdalena Białkowska 60

Leczenie dietetyczne 60

Dieta niskokaloryczna 60

Dieta o bardzo niskiej zawartości energii 71

Leczenie farmakologiczne 71

Inhibitor wychwyty zwrotnego serotoniny i noradrenaliny 78

Inhibitor lipazy trzustkowej 80

Terapia skojarzona 83

Leczenie chirurgiczne 83

Balon żołądkowy 87

Metaboliczne skutki utraty masy ciała 88

Przykładowe jadłospisy - Katarzyna Wolnicka, Ewa Rychlik 91

Jadłospisy o wartości energetycznej 1200 kcal/dobę 92

Jadłospisy o wartości energetycznej 1500 kcal/dobę 112

Czy istnieją "cudowne" diety i leki? - Longina Kłosiewicz-Latoszek 132

Piśmiennictwo 139