Otyłość nazywana jest chorobą XXI wieku. Z roku na rok boryka się z nią coraz więcej osób. W ostatnich dziesięciu latach liczba otyłych ludzi na świecie wzrosła z 200 mln do prawie 300 mln osób. Co czwarty Polak i co piąta Polka ma nadwagę. Otyłość występuje w naszym kraju u ponad 65% mężczyzn i kobiet w średnim wieku. Coraz częściej problem nadwagi i otyłości dotyczy również młodzieży w wieku szkolnym, co wynika najczęściej ze zmiany trybu życia i ze zmiany nawyków żywieniowych. Młodzi ludzie spędzają coraz więcej czasu przed telewizorami i komputerami, spożywają więcej fast-food'ów i dosładzanych napojów gazowanych. Obecnie w mniejszym stopniu niż kiedyś rodzice mają kontrolę nad życiem i nawykami żywieniowymi swoich pociech.Problem otyłości bywa bagatelizowany, jednak zaniedbanie wagi może być przyczyną groźnych dla zdrowia chorób. Często w przypadku zachorowania okazuje się, że leczenie nie przyniesie spodziewanych efektów dopóty dopóki pacjent nie zrzuci zbędnych kilogramów. Stwierdzono, że otyłość zwiększa ryzyko zapadania na niektóre z chorób i zwiększa śmiertelność. Otyłość zwiększa między innymi ryzyko chorób serca, nadciśnienia, cukrzycy, hiperlipidemii i niektórych nowotworów. Wyjątkowo duża otyłość może prowadzić do niepełnosprawności. Zdaniem Światowej Organizacji Zdrowia w XXI wieku grozi nam epidemia otyłości.Największy problem z nadwagą mają Amerykanie.
W USA jest najwięcej osób z nadwagą. W Polsce liczba osób otyłych również rośnie.



Z raportu Światowej Organizacji Zdrowia wynika, że ponad 70% Polaków nie wykonuje żadnych ćwiczeń fizycznych, a około 10% jedynie sporadycznie, czyli rzadziej niż jeden raz w tygodniu. O zdrowej diecie i systematycznej aktywności trzeba pamiętać cały rok. Choć mięło lato, nie wolno gromadzić zapasów na zimę w postaci kolejnych kilogramów, które łatwiej schować pod płaszczem czy swetrem. A jesień to wbrew pozorom idealna pora na zmianę stylu życia, przekonują dietetycy.

24 października to dzień, w którym powinniśmy podjąć dyskusję na temat odpowiedniej diety oraz korzyści, jakie niesie za sobą uprawianie sportu. Idealnie będzie, jeśli nie poprzestaniemy na samej dyskusji, ale zmienimy coś w swoim trybie życia - na korzyść. Nasze stawy, samopoczucie i kondycja fizyczna będą nam wdzięczne.

Zespół Promocji Zdrowia