

Odstaw cukier. Zmień swoje życie na zdrowsze!

Czy wiesz że w ciągu ostatnich 10 lat aż o blisko 12 kg rocznie wzrosła przeciętna ilość cukru spożywanego przez jednego mieszkańca Polski. Mimo, iż jemy mniej cukru tradycyjnego (białego), wzrasta konsumpcja cukru w napojach i wysokoprzetworzonych produktach. #niecukrz bo nadmierne spożycie cukru, szczególnie w napojach gazowanych jest jedną z głównych przyczyn otyłości. W 2016 r. w Polsce wśród osób powyżej dwudziestego roku życia aż 53% kobiet i 68% mężczyzn miało nadwagę, a 23% kobiet i 25% mężczyzn było otyłych. W przypadku dzieci nadwagę miało 20% dziewcząt i 31% chłopców, a 5% dziewcząt i 13% chłopców było otyłych. Otyłość powoduje wzrost zapadalności na szereg chorób, w tym w szczególności na cukrzycę typu 2, choroby układu krążenia czy nowotwory. Dane NFZ wskazują, że stale wzrastała liczba osób z cukrzycą (jej zdecydowaną część stanowią pacjenci z cukrzycą typu 2). Obecnie choruje na nią – wyliczenia NFZ – blisko 3 mln Polaków. Prognozy nie są optymistyczne — szacuje się, że w 2025 r. w Polsce otyłych będzie 26% dorosłych kobiet i 30% dorosłych mężczyzn. □ Dziękuję, nie słodzę! - film