



INFORMACJA dla uczestnika
12-tygodniowego programu redukcji masy ciała
realizowanego w ramach projektu KIK/34 pt.
Szwajcarsko-Polskiego Programu Współpracy

Program, do którego zostali Państwo zaproszeni, powstał z inicjatywy Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie. Jego realizacja jest możliwa dzięki środkom finansowym uzyskanym w ramach Szwajcarsko-Polskiego Programu Współpracy. Jest on formą odpowiedzi na wezwania ekspertów Unii Europejskiej i Światowej Organizacji Zdrowia o konieczności zwalczania i zapobiegania otyłości, której występowanie przybiera rozmiary epidemii i która jest najważniejszą przyczyną wielu chorób cywilizacyjnych (choroby układu krążenia, cukrzyca typu 2, nowotwory).

Racjonalna redukcja masy ciała jest najlepszym sposobem zabezpieczenia się przed tymi chorobami. Z kolei najlepszą i najbezpieczniejszą drogą uzyskania efektu odchudzającego jest zmiana sposobu żywienia i zwiększenie aktywności fizycznej oraz umiejętność radzenia sobie ze stresem. Dlatego też program, do którego zostali Państwo zaproszeni obejmuje spotkania z dietetykiem, psychologiem oraz zajęcia z rehabilitantem, by pomóc Państwu zmienić nieprawidłowe nawyki prowadzące do rozwoju nadmiernej masy ciała. Najlepszy efekt może dać jedynie pełne uczestnictwo we wszystkich zajęciach, dlatego niezmiernie ważne jest, aby nie opuszczać żadnego z nich.

Zakwalifikowanie do programu wymaga wykonania pewnych badań laboratoryjnych, co wiąże się z koniecznością **pobrania około 10 ml krwi** w celu oceny morfologii, lipidogramu, kwasu moczowego, transaminaz, krzywej obciążenia glukozą (OGTT – dwukrotne pobranie krwi – na czczo i dwie godziny po wypiciu roztworu 75 g glukozy) w celu oceny gospodarki węglowodanowej i TSH (w celu oceny czynności tarczycy). W okresie kwalifikacji do programu zostanie też wykonana próba wysiłkowa (pod nadzorem i oceną kardiologa) w celu wykluczenia choroby niedokrwiennej serca i określenia dozwolonego poziomu aktywności fizycznej. Na zakończenie programu **będzie pobrana krew** na czczo (około 7 ml) u wszystkich jego uczestników w celu kontroli lipidogramu i glukozy, a u osób z nieprawidłowymi wyjściowymi wynikami OGGT, transaminaz, kwasu moczowego – ich ocena będzie ponownie wykonana.

Zostaną również wykonane u Państwa pomiary antropometryczne – w czasie rekrutacji do programu – wzrost, masa ciała i obwód talii. Kontrola masy ciała i obwodu talii zostanie przeprowadzona kilkakrotnie w czasie trwania programu i na jego zakończenie.

Program będzie trwał 12 tygodni. W tym czasie przewidziane są następujące zajęcia:

1. Zajęcia z rehabilitantem

Dwa razy lub trzy razy w tygodniu po 1,5 godziny - w zależności od grupy, do której zostaną Państwo zakwalifikowani.