

SPIS TREŚCI

Wstęp	13
I. OTYŁOŚĆ W KONTEKŚCIE GLOBALNYM	17
1. Pandemia XXI wieku. Skala i konsekwencje otyłości	19
dr hab. Agnieszka Chłóń-Domińczak, prof. SGH, dr hab. Wiktoria Wróblewska, prof. SGH	
1.1. Globalne statystyki – skala problemu	21
1.2. Otyłość jako przewlekła choroba – to więcej niż kwestia wyglądu	33
1.3. Konsekwencje zdrowotne – od cukrzycy po nowotwory	34
1.4. Otyłość w różnych grupach społecznych – wpływ dochodów, wykształcenia i kultury	40
1.5. Jak otyłość wpływa na umieralność i ogólne straty w populacji	43
2. Medyczne oblicze otyłości. Przyczyny, skutki, leczenie	49
dr hab. n. med. Alina Kuryłowicz, prof CMKP	
2.1. Biologiczne podstawy otyłości – geny, hormony, metabolizm	51
2.2. Wpływ stylu życia i diety na rozwój otyłości	53
2.3. Czy mikrobiota jelitowa ma wpływ na wagę?	54
2.4. Choroby współistniejące – otyłość jako element zespołu metabolicznego	55
2.5. Aktualne trendy w podejściu do leczenia otyłości	58
II. ESG I LECZENIE OTYŁOŚCI	63
3. Zdrowie jako element strategii ESG w firmach	65
Łukasz Niewola, Joanna Węgrzynowska	
3.1. Jak ESG redefiniuje podejście firm do zdrowia publicznego – w tym zdrowia pracowników	67
3.2. Branża medyczna w dobie zielonej transformacji – co zyskuje społeczeństwo i pacjenci?	69
3.3. Inwestowanie w profilaktykę a długoterminowe korzyści dla firm	74
3.4. Cyfrowe rozwiązania wspierające zdrowie	77
3.5. Przykłady strategii prozdrowotnych realizowanych przez globalne korporacje	81
4. Otyłość w zakładzie pracy. Wyzwania cywilizacyjne, koszty systemowe i strategię zarządzania zdrowiem w dobie zrównoważonego rozwoju (ESG)	87
Magdalena Jagodzińska	
4.1. Otyłość jako wyzwanie cywilizacyjne w zakładzie pracy	89
4.2. Otyłość jako jednostka chorobowa: status prawno-medyczny	90
4.3. Uwarunkowania zdrowotne w środowisku pracy: systemowe źródło problemu	92
4.4. Konsekwencje dla rynku pracy: koszty otyłości	97
4.5. Zrównoważony rozwój a zarządzanie zdrowiem w zakładzie pracy	99

4.6. Wnioski i rekomendacje wobec wyzwań związanych z otyłością na rynku pracy	100
5. Dieta i ekologia. Czy zdrowe odżywianie może być przyjazne dla planety?	103
5.1. Jak zmiana nawyków żywieniowych może wpłynąć na zdrowie i klimat	105
<i>Karol Okrasa</i>	
5.2. Alternatywne źródła białka – czy dieta roślinna to przyszłość?	108
<i>lek. Bartłomiej Lisik, lek. Aleksandra Sado</i>	
5.3. Żywność przetworzona kontra naturalna – wpływ na środowisko i zdrowie	111
<i>lek. Bartłomiej Lisik, lek. Aleksandra Sado</i>	
6. Technologia w walce z otyłością. Cyfryzacja jako ekologiczne rozwiązanie	115
6.1. Telemedycyna i e-zdrowie – przyszłość cyfrowej opieki nad pacjentem	117
<i>Simona Wójcik</i>	
6.2. Aplikacje mobilne i sztuczna inteligencja w zarządzaniu masą ciała	119
<i>Simona Wójcik</i>	
6.3. Wearables – jak inteligentne urządzenia wspierają leczenie otyłości	122
<i>Katarzyna Sosnowska</i>	
6.4. Automatyczna analiza danych pacjenta. Personalizacja leczenia przy użyciu big data	124
<i>Katarzyna Sosnowska</i>	
6.5. Cyfrowa transformacja w leczeniu otyłości. Przykłady innowacyjnych rozwiązań	126
<i>Katarzyna Sosnowska</i>	
7. Otyłość a nierówności społeczne. Jak wyrównać szanse?	129
<i>Piotr Glen, dr hab. Piotr Wachowiak, prof. SGH</i>	
7.1. Czy osoby o niższym statusie społeczno-ekonomicznym mają równy dostęp do leczenia otyłości?	131
7.2. Koszty terapii – bariery finansowe w leczeniu otyłości	133
7.3. Edukacja zdrowotna jako klucz do zmniejszenia nierówności w społeczeństwie	134
7.4. Programy społeczne wspierające leczenie i profilaktykę otyłości	137
7.5. Jak system ochrony zdrowia i sektor prywatny mogą współpracować na rzecz wyrównywania szans?	138
8. Odpowiedzialność korporacyjna a zdrowie pracowników	141
8.1. Otyłość a miejsce pracy – jak styl życia zawodowego wpływa na nasze zdrowie	143
<i>Paulina Szymańska</i>	
8.2. Programy wellness w firmach – jak skutecznie wdrażać zdrowe nawyki	146
<i>Edyta Ziembowska</i>	
8.3. Rola benefitów zdrowotnych w zapobieganiu otyłości u pracowników	150
<i>Izabela Stępień</i>	

III. NOWOCZESNE METODY LECZENIA OTYŁOŚCI	155
9. Farmakoterapia otyłości. Rewolucja GLP-1 i przyszłość leczenia	157
9.1. Historia farmakoterapii otyłości: od amfetaminy do GLP-1/GIP	159
prof. dr hab. n. med. Justyna Domienik-Karłowicz	
9.2. Mechanizmy działania nowych leków (GLP-1, GIP, inne terapie metaboliczne)	162
prof. dr hab. n. med. Krzysztof J. Filipiak, lek. Stanisław Surma	
9.3. Farmakoterapia otyłości – potrzeba systemowego podejścia i refundacji	166
dr n. farm. lek. mgr ekon. Witold Wrona	
9.4. Oszczędności związane z leczeniem otyłości	169
dr n. farm. lek. mgr ekon. Witold Wrona	
10. Chirurgia bariatryczna. Kiedy operacja staje się koniecznością	175
prof. dr hab. n. med. Wojciech Lisik	
10.1. Wskazania do operacji bariatrycznych	177
10.2. Sleeve gastrectomy kontra gastric by-pass – różnice w skuteczności	180
10.3. Powikłania i długoterminowe skutki – kompleksowa analiza ryzyka	184
10.4. Alternatywy dla chirurgii – kiedy operacja nie jest jedynym rozwiązaniem	186
10.5. Model idealnej opieki – rola zespołu interdyscyplinarnego	190
11. Personalizacja leczenia. Czy sztuczna inteligencja pomoże w walce z otyłością?	195
Simona Wójcik	
11.1. Sztuczna inteligencja w diagnostyce otyłości – jak algorytmy mogą przewidywać ryzyko	197
11.2. Indywidualizacja planów dietetycznych dzięki AI	202
11.3. Algorytmy AI w farmakoterapii otyłości – od projektowania cząsteczek po personalizację leczenia	207
12. Leczenie otyłości w praktyce. Najlepsze rozwiązania	213
12.1. Jak kraje podchodzą do walki z otyłością – przegląd strategii	215
prof. dr hab. n. med. Artur Mamcarz, lek. Stanisław Surma	
12.2. Programy edukacyjne i profilaktyczne – które kampanie były skuteczne?	218
prof. dr hab. n. med. Artur Mamcarz, lek. Stanisław Surma	
12.3. Nowoczesne leczenie otyłości – certyfikowane ośrodki, skuteczne rozwiązania	221
prof. dr hab. n. med. Artur Mamcarz, lek. Stanisław Surma	
12.4. Firmy farmaceutyczne i start-upy medyczne – innowacyjne rozwiązania w leczeniu	224
Michał Plit	
12.5. Jakie wnioski można wyciągnąć z najlepszych praktyk na świecie?	228
Michał Plit	

IV. POLITYKA, BIZNES I SPOŁECZEŃSTWO WOBEC OTYŁOŚCI	233
13. System opieki zdrowotnej a otyłość. Modele leczenia	235
<i>Wojciech Kondrat</i>	
13.1. Jak różne kraje organizują systemy leczenia otyłości	237
13.2. Publiczne kontra prywatne finansowanie leczenia – korzyści i wady obu modeli	241
13.3. Bariery techniczno-organizacyjne w dostępie do leczenia otyłości	244
13.4. Program KOS-BAR jako przykład kompleksowego leczenia otyłości	246
13.5. Skuteczne leczenie otyłości wymaga reform systemowych	249
14. Rola sektora prywatnego. Jak firmy medyczne mogą kształtować przyszłość leczenia	253
<i>Tomasz Jaworski</i>	
14.1. Partnerstwa publiczno-prywatne w leczeniu otyłości	255
14.2. Jak duże korporacje wpływają na dostępność nowoczesnych terapii	257
14.3. Startupy HealthTech – nowe technologie wspierające leczenie otyłości	259
14.4. Inwestycje w profilaktykę i promocję zdrowia w sektorze prywatnym	262
14.5. Przyszłość współpracy między sektorem publicznym a prywatnym w leczeniu otyłości	265
15. Czy regulacje mogą zmienić nasze nawyki? Podatki, etykietowanie i polityka żywieniowa	269
<i>r.pr. Dorota Krupa</i>	
15.1. Podatek cukrowy w Polsce i jego wpływ na konsumpcję niezdrowej żywności	271
15.2. Regulacje dotyczące reklamowania żywności – czy ograniczenia marketingowe działają?	274
15.3. Obowiązkowe oznakowanie kaloryczności – jak wpływa na wybory konsumentów	277
15.4. Jak rządy mogą wpływać na przemysł spożywczy poprzez regulacje	280
15.5. Przykłady krajów, w których regulacje pomogły ograniczyć epidemię otyłości	282
16. Media i marketing żywnościowy. Wpływ na epidemię otyłości	285
<i>prof. dr hab. Grzegorz Mazurek</i>	
16.1. Jak reklamy fast foodów i słodczy wpływają na wybory żywieniowe dzieci i dorosłych	287
16.2. Rola influencerów w promowaniu zdrowego i niezdrowego stylu życia	290
16.3. Greenwashing w przemyśle spożywcym – czy zdrowa żywność jest naprawdę zdrowa?	292
16.4. Media społecznościowe jako narzędzie walki z otyłością – kampanie edukacyjne	295
16.5. Jakie strategie medialne mogą sprzyjać zdrowym nawykom żywieniowym?	298

17. Otyłość w pracy. Jak organizacje mogą wspierać zdrowe nawyki	303
<i>Marta Kasiewicz, Dorota Sawicz</i>	
17.1. Rola i odpowiedzialność pracodawcy w dbaniu o zdrowie pracowników	305
17.2. Potrzeba zapobiegania otyłości i korzyści dla firm	306
17.3. Studium przypadku Grupy LUX MED	307
17.4. Wnioski i rekomendacje	314
18. Przyszłość leczenia otyłości. Wyzwania i kierunki rozwoju	317
18.1. Jakie będą kolejne przełomy?	319
<i>prof. dr hab. n. med. Krzysztof J. Filipiak, lek. Stanisław Surma</i>	
18.2. Rola genomiki i biomedycyny w przyszłości leczenia otyłości	323
<i>prof. dr hab. n. med. Krzysztof J. Filipiak, lek. Stanisław Surma</i>	
18.3. Czy możliwe jest zatrzymanie fali otyłości?	325
<i>prof. dr hab. n. med. Krzysztof J. Filipiak, lek. Stanisław Surma</i>	
18.4. Wpływ polityki zdrowotnej i ESG na leczenie otyłości w nadchodzących dekadach	328
<i>prof. dr hab. n. med. Justyna Domienik-Karłowicz</i>	
18.5. Zintegrowana odpowiedź na globalną epidemię otyłości	330
<i>prof. dr hab. n. med. Justyna Domienik-Karłowicz</i>	
V. ASPEKTY PRAWNE OTYŁOŚCI	335
19. Otyłość jako wyzwanie regulacyjne. Jak prawo może wspierać profilaktykę i leczenie	
<i>adw. Maciej Siwiec, r.pr. Adriana Żuber-Samborska</i>	
19.1. Czy otyłość powinna być traktowana jako choroba przewlekła w systemach prawnych?	337
19.1. Czy otyłość powinna być traktowana jako choroba przewlekła w systemach prawnych?	339
19.2. Refundacja leczenia otyłości – regulacje w różnych krajach	343
19.3. Regulacje dotyczące suplementów diety i farmakoterapii na odchudzanie	346
19.4. Otyłość a prawo pracy – czy pracodawcy powinni dostosowywać środowisko pracy?	351
19.5. Międzynarodowe inicjatywy legislacyjne w walce z otyłością	353
20. Prawa pacjenta z otyłością. Etyka, dyskryminacja i dostęp do leczenia	357
<i>adw. Katarzyna M. Rostkowska, r.pr. Adriana Żuber-Samborska</i>	
20.1. Czy pacjenci z otyłością są dyskryminowani w systemach ochrony zdrowia?	359
20.2. Dostęp do skutecznych terapii – bariery finansowe i systemowe	361
20.3. Otyłość jako niepełnosprawność – konsekwencje prawne	364
20.4. Rola organizacji pozarządowych w walce o prawa pacjentów	368
20.5. Jak zmienić prawo, aby skuteczniej leczyć i zapobiegać otyłości?	370

21. Działania na rzecz zdrowia w zakładzie pracy. Stan faktyczny i wyzwania na przyszłość	377
prof. dr hab. Gertruda Uścińska	
21.1. Rola państwa i pracodawcy w prewencji i promocji zdrowia	380
21.2. Zdrowie publiczne a cyfrowa transformacja administracji – rola e-zdrowia	382
21.3. Badania wstępne i okresowe – niedoszacowanie potencjału badań profilaktycznych i konieczność zmian	384
21.4. Otyłość a możliwość uzyskania renty z tytułu niezdolności do pracy	386
21.5. Współpraca międzysektorowa w zakresie zarządzania zdrowiem	388
21.6. Wnioski i rekomendacje wobec wyzwań przyszłości	390
VI. PRZYSZŁOŚĆ WALKI Z OTYŁOŚCIĄ W KONTEKŚCIE ESG	393
22. Jakie zmiany są potrzebne w systemach ochrony zdrowia?	395
prof. dr hab. n. med. Zbigniew Siudak	
22.1. Czy obecne systemy ochrony zdrowia są gotowe na epidemię otyłości?	397
22.2. Finansowanie nowoczesnych terapii – jak zwiększyć dostępność leczenia?	399
22.3. Zmiany w edukacji medycznej – czy lekarze są przygotowani do leczenia otyłości?	401
22.4. Modele holistycznego leczenia – multidyscyplinarne podejście jako standard	403
22.5. Jakie reformy systemowe mogłyby przyspieszyć walkę z otyłością?	405
23. Innowacje technologiczne i ich wpływ na przyszłość leczenia otyłości	409
Andrzej Osuch	
23.1. Czy AI i medycyna precyzyjna zrewolucjonizują leczenie otyłości?	411
23.2. Nowe metody monitorowania zdrowia – rozwój wearables i e-medycyny	413
23.3. Robotyka i telemedycyna w chirurgii bariatrycznej – co nas czeka?	416
23.4. Blockchain i big data w zarządzaniu zdrowiem pacjentów z otyłością	418
23.5. Wpływ nowych technologii na koszty leczenia i jego dostępność	420
24. Otyłość jako wyzwanie zdrowia publicznego. Epidemiologia – skutki i kierunki działań w Polsce	423
prof. dr hab. n. med. Bolesław Samoliński	
24.1. Epidemiologia otyłości i otyłości olbrzymiej w Polsce	425
24.2. Wskazanie skutków zdrowotnych nadwagi i otyłości oraz wpływu na choroby cywilizacyjne i wielochorobowość	436
24.3. Rekomendacja walki z nadwagą i otyłością	440
24.4. Miejsce nadwagi i otyłości w ustawie o zdrowiu publicznym i Narodowym Programie Zdrowia (NPZ)	446

25. Architektura kroków i kilometrów. Przestrzeń miejska wspierająca aktywność fizyczną i walkę z otyłością	451
<i>Marcin Dzierżanowski we współpracy merytorycznej z dr inż. arch. Moniką Wróbel</i>	
25.1. Chodzenie jako strategia planistyczna. Tworzenie przestrzeni sprzyjających pieszym	455
25.2. Infrastruktura rowerowa. Od rekreacji do codziennego transportu	458
25.3. Zieleń i przestrzenie rekreacyjne jako katalizatory ruchu	460
25.4. Miasto 15-minutowe. Bliskość, dostępność i inkluzywność jako klucz do aktywnego stylu życia	462
26. Globalna współpraca w walce z otyłością. Rola organizacji międzynarodowych, Unii Europejskiej i sektora prywatnego	467
<i>Weronika Karłowicz</i>	
26.1. Inicjatywy światowych organizacji i Unii Europejskiej na rzecz profilaktyki i leczenia otyłości	469
26.2. Jak sektor prywatny może pomóc rządowi w walce z otyłością?	476
26.3. ESG jako narzędzie presji na rządy i firmy spożywcze	481
27. Otyłość wśród młodzieży z perspektywy licealistki	485
<i>Karolina Karłowicz</i>	
27.1. Problem zdrowotny i społeczny – moje otoczenie	487
27.2. Przyczyny nadwagi – obserwacje i przemyślenia	488
27.3. Wychowanie fizyczne w szkołach – oczekiwania	490
27.4. Media społecznościowe – inspiracja czy zagrożenie	491
27.5. Edukacja zdrowotna – brakujące ogniwo, nie tylko w walce z otyłością	492
28. Rola aktywności fizycznej w zapobieganiu otyłości wśród młodzieży	497
28.1. Bariery w regularnym uprawianiu sportu	500
<i>prof. dr hab. n. med. Łukasz Małek</i>	
28.2. Czy lekcje WF są wystarczające do utrzymania zdrowej sylwetki?	501
<i>prof. dr hab. n. med. Łukasz Małek</i>	
28.3. Wpływ siedzącego trybu życia (nauka online, gry komputerowe, social media)	506
<i>lek. Anna Lemańska</i>	
28.4. Pomysły na zwiększenie aktywności fizycznej u młodzieży w szkołach i poza nimi	508
<i>prof. dr hab. n. med. Łukasz Małek</i>	
28.5. Przykłady inspirujących inicjatyw promujących sport	510
<i>prof. dr hab. n. med. Łukasz Małek</i>	

29. Świadomość żywieniowa młodzieży. Czy wiemy, co jemy?	515
<i>dr hab. n. med. i n. o zdr. Iwona Boniecka, dr hab. n. med. i n. o zdr. Aneta Czerwonogrodzka-Senczyna</i>	
29.1. Co wpływa na kształtowanie wyborów żywieniowych młodzieży?	517
29.2. Jakie są najczęstsze błędy żywieniowe wśród uczniów szkół ponadpodstawowych?	521
29.3. Wpływ żywności wysokoprzetworzonej na zdrowie młodzieży	524
29.4. Czy edukacja żywieniowa w szkołach jest skuteczna?	526
29.5. Jak poprawić skuteczność edukacji żywieniowej w szkołach	528
30. Zdrowie psychiczne a otyłość. Perspektywa młodzieży	533
30.1. Czy otyłość wpływa na samoocenę i zdrowie psychiczne uczniów?	535
<i>Magdalena Duszczyk</i>	
30.2. Jakie są doświadczenia młodzieży związane z body shamingiem i presją wyglądu?	537
<i>Magdalena Duszczyk</i>	
30.3. Czy media społecznościowe promują nierealistyczne standardy ciała?	539
<i>Magdalena Duszczyk</i>	
30.4. Jak szkoły mogą wspierać uczniów zmagających się z problemem nadmiernej masy ciała	542
<i>Aleksandra Miliwek</i>	
30.5. Jak młodzi ludzie postrzegają związki między stresem, emocjami a odżywianiem?	546
<i>Aleksandra Miliwek</i>	
31. Wnioski końcowe. Przyszłość walki z otyłością	551
<i>prof. dr hab. n. med. Justyna Domienik-Karłowicz, dr n. med. i n. o zdr. Anna Rulkiewicz</i>	
31.1. Najważniejsze bariery w skutecznym leczeniu otyłości	553
31.2. W które obszary warto inwestować, aby zmniejszyć skalę problemu otyłości?	559
31.3. Kluczowe rekomendacje dla rządów, firm i instytucji zdrowotnych	565
31.4. Czy ESG zmieni sposób, w jaki podchodzimy do leczenia otyłości?	570
31.5. Podsumowanie kluczowych trendów, które wpłyną na przyszłość zdrowia publicznego	575
Bibliografia i piśmiennictwo	581