



Beata Wdowczyk-Murfitt
Dip ION, terapeutka żywieniowa
www.nutriheaven.co.uk

Otyłość a Covid-19

We Włoszech stwierdzono, że otyłość była jednym z najczęstszych czynników ryzyka, które doprowadziły do przyjęć na intensywną terapię osób z objawami koronawirusa.

Może to być spowodowane otyłością, zwiększającą stan zapalny i osłabiającą układ odpornościowy. Zjednoczone Królestwo zgłosiło również, że prawie 2/3 pacjentów wymagających opieki krytycznej było otyłych. Siedemdziesiąt jeden z 196 krytycznie chorych pacjentów miało BMI wynoszące 30 lub więcej, poinformował Beckers Hospital Review. Hopkins Medicine poinformował, że otyłość podnosi również ryzyko chorób serca, cukrzycy typu 2 i astmy. Wszystkie te schorzenia zostały wymienione jako zwiększające ryzyko powikłań COVID-19.

OTYŁOŚĆ A POWIKŁANIA POWIRUSOWE

Wiemy, że otyłość jest niezwykle złożona i może zmienić wiele procesów i ścieżek w organizmie. Badania populacji faktycznie wykazały, że upacjentów w szpitalach z otyłością istnieje większe prawdopodobieństwo powikłań i zakażeń bakteryjnych czy wirusowych.

Podsumowanie zebranych do tej pory dowodów sugeruje, że otyłość wiąże się z wyższym ryzykiem wystąpienia ciężkich objawów i powikłań choroby koronawirusowej (Covid-19), niezależnie od innych chorób, takich jak choroba sercowo-naczyniowa. Wczesne dane wydają się sugerować, że osoby z otyłością są bardziej narażone na powikłania z powodu Covid-19.

Coraz więcej doniesień wiąże otyłość ze śmiertelnością przypadków koronawirusa, Centers for Disease Control and Prevention obecnie wymienia otyłość jako czynnik ryzyka ciężkiego Covid-19.

Dotychczasowe analizy dotyczące Covid-19 i otyłości informują, że w Chinach, dane od 383 pacjentów wykazały, że otyłość wiąże się ze 142 proc. wyższym ryzykiem rozwoju ciężkiego zapa-

lenia płuc związanego z Covid-19. W większym badaniu obejmującym ponad 4 tys. pacjentów z Covid-19 w Nowym Jorku stwierdzono, że ciężka otyłość była głównym czynnikiem ryzyka hospitalizacji, drugim co do wieku. Oczywiście jest wiele podobnych badań, które potwierdzają silny, negatywny wpływ otyłości na powikłania po wirusowe. Razem zebrane dowody i badania sugerują, że otyłość może być znaczącym czynnikiem ryzyka dla Covid-19.

Dr Norbert Stefan z niemieckiego Centrum Badań nad Cukrzycą mówi: „Doszliśmy do wniosku, że otyłość może narażać osoby zakażone nowym koronawirusem (SARS-CoV-2) na bardzo wysokie ryzyko cięższej choroby Covid-19 i być może ryzyko śmierci”.

DLACZEGO OTYŁOŚĆ JEST CZYNNIKIEM RYZYKA?

Według autorów badań jednym ze sposobów, w jaki otyłość może zwiększać ryzyko ciężkiego Covid-19, jest zaburzenie oddychania. Osoby z otyłością częściej mają wyższy opór w drogach oddechowych, niższą objętość płuc i słabsze mięśnie oddechowe, co ma kluczowe znaczenie w obronie przed Covid-19. Czynniki te zwiększają prawdopodobieństwo zachorowania na zapalenie płuc i dodatkowo obciążają serce. Otyłość wiąże się również z cukrzycą, chorobami serca i chorobami nerek, które również zwiększają ryzyko rozwoju zapalenia płuc. Poza tym, wysokie ciśnienie krwi, wysoki poziom cholesterolu i stan przedcukrzycowy mogą uczynić ludzi bardziej podatnymi na infekcje. Związek między cukrzycą a Covid-19 wydaje się szczególnie ważny. Pojawiają się dane wskazujące, że hiperglikemia – wysoki poziom glukozy we krwi, nawet w zakresie, w którym cukrzyca nie można zdiagnozować, jest silnym i niezależnym czynnikiem predykcyjnym ciężkiego przebiegu Covid-19.



Oto kilka podstawowych wskazówek jak wzmocnić odporność:

- Zmniejsz liczbę spożywanych słodczy, prostych węglowodanów i tłuszczów nasyconych lub tłuszczów trans. Dotyczy to przetworzonej lub smażonej żywności, miodu, dżemów, masła, tłustych mięs, wypieków, napojów gazowanych, słodczy, białego chleba, sera, a nawet niektórych olejów roślinnych.
- Spróbuj wypić około dwóch litrów wody dziennie.
- Staraj się spożyć co najmniej dwie filiżanki całych owoców dziennie i trzy filiżanki warzyw.
- Ćwicz regularnie, spaceruj – nawet utrata masy ciała wynosząca zaledwie 5-10 proc. może znacznie poprawić twoje zdrowie.

UKŁAD ODPORNOŚCIOWY A WALKA Z WIRUSEM

Chociaż nie mamy całkowitej kontroli nad ryzykiem wystąpienia niektórych infekcji i chorób, możemy podjąć szereg kroków w celu poprawy zdrowia i odporności. Silny organizm, to najsilniejsza broń w walce z wirusem.

Twoja odporność, to twoja decyzja, mówi dr Ewa Dąbrowska, propagatorka uzdrawiających postów warzywno-owocowych. Na wystąpienie chorób i infekcji szczególnie narażone są osoby o osłabionym układzie immunologicznym. Dlatego warto pamiętać, że większość z nas ma ogromny wpływ na swoją odporność, która w dużej mierze zależy od diety. Istnieje cała gama produktów neutralnych lub wręcz szkodliwych dla odporności – słodczy, alkohol, czy produkty wysokoprzetworzone. To właśnie dzięki stosowaniu zbilansowanej, bogatej w warzywa i owoce diety nasz organizm się wzmacnia! ■