

## **Wtorki z Medycyną – „Otyłość to nie lenistwo – jak mózg, hormony i środowisko decydują o tym, ile ważymy”**

W ramach cyklicznych spotkań Wtorki z Medycyną w dniu 17 marca 2026 r. odbyło się spotkanie realizowane przez przedstawicieli kierunku Dietetyka. Spotkanie rozpoczęła dr Kamila Sobaś, witając uczestników i przedstawiając ideę cyklu wykładów oraz kierunek i cele kształcenia, w którym uczestnicy mogą poszerzać swoją wiedzę medyczną i dietetyczną.

Główną część - wykład pt. „Otyłość to nie lenistwo – jak mózg, hormony i środowisko decydują o tym, ile ważymy” poprowadził mgr Szymon Osowski, który szczegółowo omówił mechanizmy regulujące masę ciała, rolę hormonów, funkcjonowanie mózgu w procesach łaknienia oraz wpływ środowiska na rozwój otyłości. W przystępnej formie skorygował powszednie stereotypy dotyczące otyłości, podkreślając, że nie jest ona efektem lenistwa, lecz wynikiem złożonej interakcji czynników biologicznych, psychologicznych i społecznych. Wykład został wzbogacony o przykłady praktycznych metod wsparcia zdrowego stylu życia, które mogą być wykorzystywane zarówno indywidualnie, jak i w programach profilaktycznych.

Po części wykładowej uczestnicy mieli okazję zwiedzić pracownię dietetyczną, którą zaprezentowały Katarzyna Snoch oraz Wiktoria Ożarowska. Podczas spotkania przedstawiono wykorzystanie Pracowni Planowania Żywienia i Dietetyki. Uczestnicy mogli zobaczyć, jak wygląda codzienna organizacja pracy w pracowni i jak różne przestrzenie wspierają edukację oraz praktyczne działania w zakresie dietetyki.



