

## Obezita a nadváha

### 10 skutečností o obezitě podle WHO

1. Nadváha a obezita jsou definovány jako „abnormální nebo nadměrné hromadění tuku, které může poškodit zdraví“. WHO definuje nadváhu jako BMI, které je rovno nebo vyšší než 25, a obezitu jako BMI, které je rovno nebo vyšší než 30.
2. Na světě bylo v roce 2008 více než 1,4 miliardy dospělých s nadváhou a více než půl miliardy obézních. Nejméně 2,5 milionu lidí ročně zemře v důsledku nadváhy nebo obezity. Ve srovnání s rokem 1980 se výskyt obezity téměř zdvojnásobil.
3. Dětská obezita je jedním z nejzávažnějších problémů v oblasti veřejného zdraví ve 21. století. Na celém světě bylo v roce 2013 42 miliónů dětí předškolního věku s nadváhou. U dětí s nadváhou je pravděpodobné, že se jednou stanou obézními dospělými. Současně se zvyšuje pravděpodobnost rozvoje cukrovky a kardiovaskulárních onemocnění v mladším věku a tím i riziko předčasného úmrtí či invalidity.
4. 65 % světové populace žije v zemi, kde nadváha nebo obezita zabíjí více lidí než podvýživa. Udává se, že 44 % diabetu, 23 % ischemické choroby srdeční a 7 - 41 % určitých druhů nádorových onemocnění lze připsat právě nadváze a obezitě.
5. Obezita je pro jedince obvykle výsledkem nerovnováhy mezi energetickým příjmem a výdejem. Pokud někdo konzumuje vysoké množství energeticky bohatých potravin, aniž by úměrně k tomu zvyšoval svoji fyzickou aktivitu,



Zdroj: ČTK-AP

může to mít za následek právě postupné (nezdravé) zvyšování tělesné hmotnosti.

6. Každý z nás by měl za podpory všech zainteresovaných složek (včetně státu) ke svému zdraví a životnímu stylu přistupovat zodpovědně.
7. Dětské stravovací návyky stejně jako vztah k fyzické (pohybové) aktivitě jsou ovlivněny jejich okolím a vzory.
8. Zdravá výživa může pomoci předejít vzniku obezity.

Lidé by sami měli:

- *Udržovat si zdravou tělesnou hmotnost*
  - *Omezit celkový příjem tuků a nahrazovat nasycené tuky těmi nenasycenými*
  - *Zvýšit spotřebu ovoce, zeleniny, luštěnin, celozrnných výrobků a ořechů*
  - *Omezit přísun cukru a soli (zejména těch skrytých)*
9. Součástí zdravého životního stylu je také pravidelná pohybová aktivita. Lidé by se měli věnovat 30 minut denně nějaké mírnější formě pohybové aktivity, jako prevenci cukrovky, kardiovaskulárních chorob, rakoviny prsu a tlustého střeva. Pravidelnou fyzickou aktivitou navíc, zejména u seniorů, dochází k posílení svalstva a zlepšení mobility.
  10. K potlačení globální epidemie obezity je zapotřebí komplexního přístupu. Pro tyto potřeby byl WHO vypracován Akční plán pro prevenci a kontrolu civilizačních onemocnění (včetně obezity) pro období let 2013-2020, který navazuje na již dříve realizovaný plán z let 2008-2013.

Zdroj: WHO



## Obezita a nadváha

Obezita a nadváha jsou způsobeny nadměrným ukládáním tuku v organismu. Podíl tuku v organismu u žen je za normálních podmínek asi 25 – 30 %, u mužů potom o něco méně, okolo 20 – 25 %, z důvodu vyššího obsahu svalové hmoty. Pro zjišťování optimální tělesné hmotnosti lékaři používají nejčastěji výpočet body mass indexu (BMI) v kombinaci s měřením obvodu pasu. Výpočet BMI totiž nezohledňuje rozložení tuku v těle, zejména v oblasti břicha, což je z hlediska zdravotních rizik významné.

### **Obvod pasu určující zvýšené a vysoké riziko metabolických a kardiovaskulárních komplikací obezity u mužů a žen:**

	<b>Zvýšené riziko</b>	<b>Vysoké riziko</b>
Muži	> 94 cm	> 102 cm
Ženy	> 80 cm	> 88 cm

**BMI** se vypočítá jako hmotnost v kilogramech dělená druhou mocninou výšky v metrech. Pro člověka vážícího 90 kg a měřícího 180 cm je výpočet následující:  $90/(1,8)^2 = 27,77$  – tento výsledek by spadal do kategorie nadváhy. Jak již bylo zmíněno, výpočet BMI nezohledňuje rozložení tuku v těle a výsledek může být v řadě případů zavádějící. Proto je vhodné doplnit tento výpočet dalším doplňkovým měřením (např.: měření obvodu pasu).

### **Tělesnou hmotnost podle BMI klasifikujeme takto:**

*podvýživa do 18,5*

*normální hmotnost 18,5 až 25*

*nadváha 25 až 30*

*obezita I. stupně (mírná) 30 až 35*

*obezita II. stupně (střední) 35 až 40*

*obezita III. stupně (morbidní) nad 40*

Obezita III. Stupně je závažné onemocnění s vysokým rizikem zdravotních komplikací a výrazně zkracující délku života (lidé v řadě případů nepřežijí 60 let).

Podle rozložení tuku v těle rozlišujeme dva typy obezity a to androidní a gynoidní typ obezity. U **androidního typu** obezity (jinak také *typ „jablko“*) se tuk ukládá v oblasti břicha a hrudníku. Právě tento typ je z hlediska vzniku metabolických a kardiovaskulárních komplikací rizikovější.

Druhým typem obezity je **gynoidní typ** („*typ hruška*“), který častěji trápí ženy a je charakterizován množением tukové tkáně v oblasti hýždí a stehen.

### **Komplikace obezity**

Ke komplikacím obezity patří tzv. „mechanické komplikace“, kdy dochází k neúměrnému zatěžování kosterního aparátu, namáhání kloubů, zadýchávání se a k poruchám dechu ve spánku. Druhou skupinou jsou „metabolické komplikace“, kam řadíme cukrovku, hypertenzi, aterosklerózu či některé typy zhoubných nádorů (např.: prsu, dělohy, prostaty a tlustého střeva). **Pokles hmotnosti o 10 % vede k poklesu všech metabolických komplikací až o 50 %.**

### **Zdroje:**

1. Měření obezity. *Stop obezitě: Hubněte zdravě a natrvalo* [online]. 22.11.2014 [cit. 2015-01-16]. Dostupné z: <http://www.stob.cz/cs/mereni-obezity-1>
2. Jak je definována obezita a nadváha?. SVACINA, Štěpán. *Poradna pro výživu a prevenci obezity* [online]. [cit. 2015-01-16]. Dostupné z: <http://jcuздраве.webgarden.cz/temata/obezita>

## **Dětská obezita**

S prevencí obezity je potřeba začít již v dětském věku. Tukové buňky se totiž tvoří a hromadí v průběhu dětství a dospívání, potom už je jejich počet stabilní a záleží jen na nás, jak moc je „naplníme“. Pokud se tedy obezita podchytí již v dětském věku, snižuje se pravděpodobnost, že si ji jedinec přenesení i do dospělosti.

V dětství dochází rovněž k vytváření pohybových a stravovacích návyků, proto je nejúčinnější začít s prevencí již v útlém věku. Pokud jsou návyky již vytvořeny, je potom těžší, je změnit.

U dětí do 5 let se při posuzování hmotnosti používají tzv. percentilové grafy, u těch starších se potom používá klasický výpočet BMI. Česká republika patří k zemím se vzrůstajícím podílem dětí s nadváhou a obezitou. V Česku postihuje nadváha a obezita 20 – 30 % dětí, přičemž dvě třetiny se svých kilogramů nezbaví ani v dospělosti. Počet obézních dětí se v ČR za posledních 15 let zčtyřnásobil. Prevalence obezity je odlišná v jednotlivých věkových skupinách. K strmějšímu nárůstu dochází koncem batolecího věku (viz. tabulka). Alarmující je rovněž 4% výskyt morbidní obezity v dětské populaci ČR. Podle Evropské komise se v Evropské unii aktuálně pohybuje asi dvaadvacet milionů dětí s nadváhou nebo obezitou.

Tabulka: Výskyt závažné hmotnosti dětí v ČR v letech 2009 - 2013

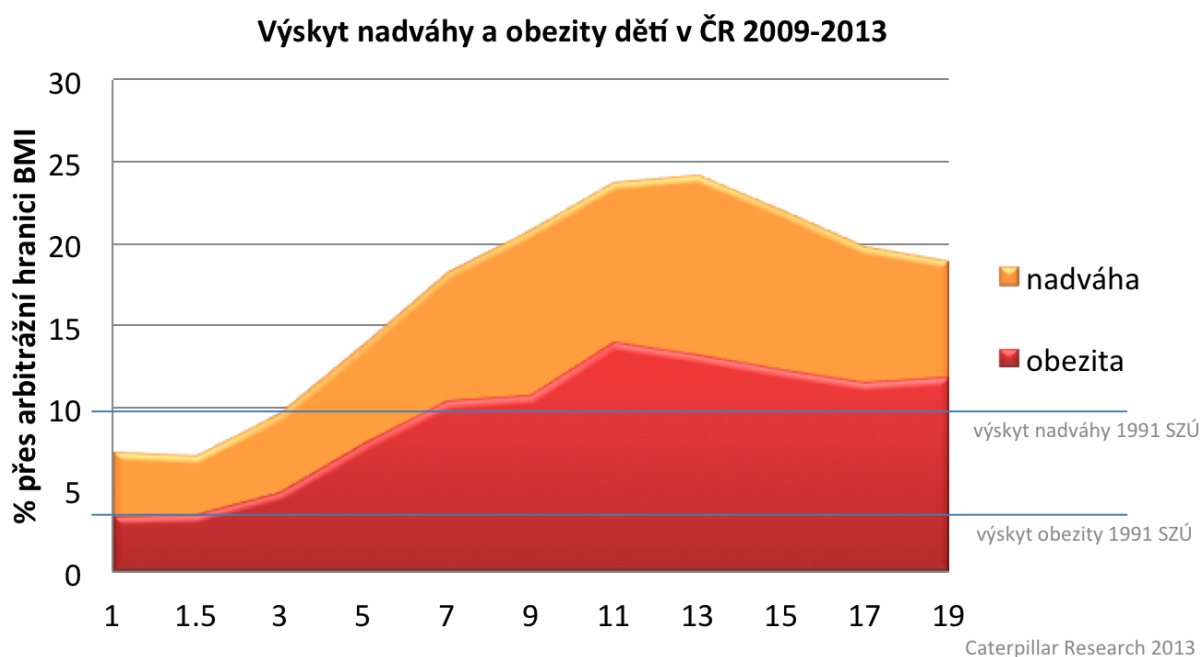
## Výskyt závažné hmotnosti dětí v ČR 2009-2013

Věkové období	nadváha % nad 90 percentil BMI	obezita % nad 97 percentil BMI	podváha % pod 3 percentil BMI
kojenci	7.37	3.38	3.36
batolata	9,72	3,55	4.27
předškolní	<b>13,91</b>	<b>7,86</b>	4.05
mladší školní	<b>20,86</b>	<b>10.75</b>	2.83
<b>starší školní</b>	<b>24.2</b>	<b>13.29</b>	2.15
adolescence	<b>22,07</b>	<b>12,4</b>	1.52
raná dospělost	<b>18,95</b>	<b>11,92</b>	<b>5.02</b>

CAV 1991/Caterpillar Research 2013

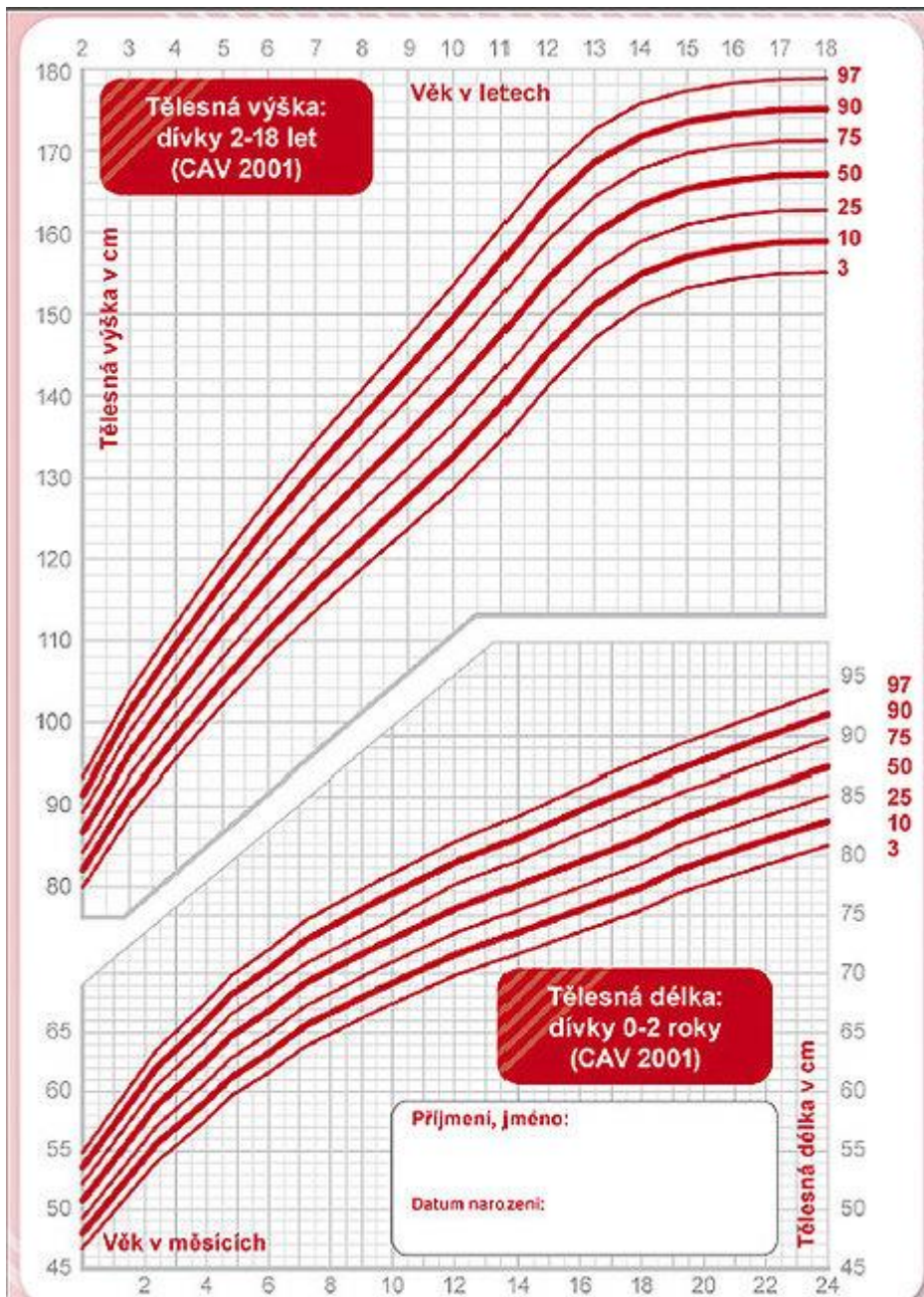
Zdroj: <http://sdetmiprotiobezite.cz>

Graf: Výskyt nadváhy a obezity dětí v ČR v období let 2009 - 2013, porovnání s rokem 1991



Zdroj: <http://sdetmiprotiobezite.cz>

**Obrázek: Percentilový graf pro dívky.**



Zdroj: [www.prozeny.cz](http://www.prozeny.cz)

Za nadváhu je považováno zařazení jedince podle grafů hmotnosti k tělesné výšce nebo BMI do pásma mezi 90. a 97. percentilem, za obezitu zařazení do pásma nad 97. percentilem. Hodnoty pod 25. percentilem znamenají sníženou hmotnost, hodnoty pod 3. percentilem jsou již alarmující a je nutné zjistit příčinu takto nízké hmotnosti.

## Projekty zaměřené na prevenci dětské obezity

„*S kojenci proti obezitě*“ – více informací o projektu na <http://skojenciпротиobezite.cz>

- praktický informační leták pro rodiče - [http://skojenciпротиobezite.cz/wp-content/uploads/2014/08/SKPO\\_letak\\_010.pdf](http://skojenciпротиobezite.cz/wp-content/uploads/2014/08/SKPO_letak_010.pdf)

„*S dětmi proti obezitě*“ – více informací o projektu na <http://sdetmiпротиobezite.cz/>

Tyto projekty vznikly za finanční podpory z dotačního fondu Ministerstva zdravotnictví ČR s cílem zachytit obezitu či riziko jejího vzniku v časném (preventabilním) období. Vznikly jako reakce na neustálý vzestup prevalence dětské obezity, jímž se ČR pomalu přibližuje výskytu obezity v USA. Dalším cílem je zvýšení nutriční a zdravotní gramotnosti v řadách rodičů a potlačení vlivu mediálních šumů. Na webu je k dispozici celá řada informací ověřených odborníky na danou problematiku. Tyto informace jsou určeny pro různý okruh lidí, od lékařů až po laiky a jsou neustále aktualizovány a doplňovány.

### Zdroje:

1. Kdy začít s prevencí dětské obezity. MÁLKOVÁ, Iva. *Hravě žij zdravě: Průvodce zdravým životním stylem pro děti a rodiče* [online]. 2008 [cit. 2015-01-16]. Dostupné z: [http://www.hravezijzdrave.cz/index.php?option=com\\_content&task=view&id=56&Itemid=62](http://www.hravezijzdrave.cz/index.php?option=com_content&task=view&id=56&Itemid=62)
2. Dětská obezita. *Státní zdravotní ústav* [online]. [cit. 2015-01-16]. Dostupné z: <http://www.szu.cz/publikace/data/detska-obezita>
3. V ČR je čtyřikrát víc obézních dětí než před 15 lety. *Zdravotnictví Medicína* [online]. 2012 [cit. 2015-01-16]. Dostupné z: <http://zdravi.e15.cz/denni-zpravy/z-domova/v-cr-je-ctyrikrat-vic-obeznich-deti-nez-pred-15-lety-465314>
4. Dětská obezita - problém, který roste s dítětem. *Všeobecná zdravotní pojišťovna České republiky* [online]. © 2015 [cit. 2015-01-16]. Dostupné z: <http://www.vzp.cz/klienti/programy-prevence/zij-zdrave/detska-obezita-problem-ktery-roste-s-ditetem>
5. Prevalence dětské nadváhy a obezity. *S dětmi proti obezitě* [online]. © 2013 [cit. 2015-01-16]. Dostupné z: [http://sdetmiпротиobezite.cz/?page\\_id=4129](http://sdetmiпротиobezite.cz/?page_id=4129)