

Ordinace.cz, 28. 6. 2016

Obezita ohrožuje naše zdraví. Jak ji konečně porazit?

🕒 28. června 2016, Redakce Ordinace.cz | přečteno: 22x

Obezita je civilizační onemocnění, při němž dochází k nahromadění tukových zásob v organismu. V posledních letech se rozšířila mezi všechny skupiny obyvatelstva bez ohledu na věk či sociální úroveň. Co za obezitu může a jak se jí účinně bránit?



 foto: shutterstock.com

Čtvrtina Čechů je obézní

Nadváha a obezita se stávají jednou z největších hrozeb současnosti. S výskytem obezity přitom souvisí celá řada nemocí. V České republice dle novodobých průzkumů trpí nadváhou 73 % mužů a 57 % žen, z toho obezitou 24 % mužů a 26 % žen. Faktem zůstává, že starší lidé mívají nadváhu mnohem častěji než mladí. Jen necelá třetina lidí mladších třiceti let má nadváhu nebo obezitu, ale už ve věku nad 50 let jimi trpí tři čtvrtiny populace. To je dáno zejména tím, že starší lidé sportují méně než ti mladší. „Problémem je, že si tuto hrozbu často neuvědomujeme a velká část lidí s nadváhou má tendenci tento fakt podceňovat. Někteří obézní lidé se dokonce domnívají, že s váhou žádné problémy nemají,“ uvádí MUDr. Igor Šimoník z Nemocnice sv. Zdislavy v Mostě.

Ordinace.cz, 28. 6. 2016

Jaká rizika s sebou přináší obezita?

S výskytem obezity souvisí celá řada nemocí. Vysoce rizikový je zejména androidní typ, kdy se tuková tkáň hromadí především v oblasti břicha. Tento typ obezity přináší větší nebezpečí výskytu kardiovaskulárních onemocnění a diabetu II. typu. „Zdravotní komplikace rozvinuté díky obezitě a s tím související zhoršený psychický stav vedou k celkovému zhoršení kvality života jedince. Lidé by proto měli obezitu i nadváhu řešit včas, dříve než se objeví první problémy,“ dodává MUDr. Igor Šimoník.

Jak jste na tom s váhou?

Zda je vaše hmotnost v pořádku, si spočítejte pomocí indexu tělesné hmotnosti (BMI).

$$\text{BMI} = \frac{\text{hmotnost}}{\text{výška}^2}$$

Rozdělení dle BMI:

- Podváha <18,5
- Normální hmotnost 18,5–24,9
- Nadváha 25,0–29,9
- Obezita 1. stupně 30,0–34,9
- Obezita 2. stupně 35,0–39,9
- Obezita 3. stupně >40,0

Nevyšším BMI (204) se mohl v roce 2013 pochlubit Khalid bin Mohsen Shaari ze Saudské Arábie vážící neuvěřitelných 610 kg. S lékařskou péčí shodil 25letý muž už 320 kg.

Obezita působí celou řadu zdravotních obtíží:

- ▶ **Choroby trávicího traktu a jaterní potíže:** tvorba žlučových kamenů, zánět slinivky břišní, kýla nebo jaterní steatóza.
- ▶ **Onemocnění kardiovaskulárního systému:** vysoký tlak, ischemická choroba srdeční, infarkt myokardu, arytmie a cévní mozkové příhody.
- ▶ **Nádorová onemocnění:** tlustého střeva a konečníku, dělohy a vaječníků, prsu, žlučníku, žlučových cest, pankreatu, jater, prostaty a ledvin.
- ▶ **Problémy pohybového aparátu:** zátěž kloubů a páteře, zejména kloubů dolních končetin a kyčlí.
- ▶ **Psychosociální komplikace:** diskriminace ve společnosti, malé sebevědomí, deprese, úzkost či poruchy příjmu potravy.
- ▶ **Kožní choroby:** ekzém, strie, celulitida a nadměrní pocení.
- ▶ **Gynekologické komplikace:** poruchy cyklu či ztráta menstruační.

Účinná pomoc existuje



Někteří lidé s nadváhou nebo s mírnější obezitou dokážou tyto problémy překonat ve spolupráci s lékařem či sami. Moderní medicína ale přináší naději i těm, kterým obezita ohrožuje zdraví a kteří ji bez větší pomoci porazit nedokážou. Těmto lidem přichází na pomoc bariatrická chirurgie,

tedy výkony určené k chirurgické léčbě obezity. Tyto zákroky jsou nejučinnějším způsobem léčby a provádí se v současnosti téměř výhradně laparoskopicky, miniinvasivně. Patří dnes k běžně dostupným, bezpečným a uznávaným metodám při léčbě těžkých forem obezity. Výsledky chirurgického léčení jsou u naprosté většiny obézních dlouhodobě, trvale a vedou k výrazným hmotnostním úbytkům. Bariatrická chirurgie je úspěšná u více než 80 % pacientů.

„V současnosti se jedná o dlouhodobě nejspolehlivější a neúčinnější způsob léčby pacientů s vysokými stupni obezity a s ní souvisejícími problémy. Bariatrická chirurgie je také jedinou léčbou, u které bylo prokázáno výrazné snížení úmrtnosti nemocných. Jen v naší nemocnici provedeme ročně kolem 200 těchto zákroků, v České republice dosahuje jejich počet více než 1000 operací ročně – přesné číslo není známo, doplňuje MUDr. Igor Šimoník.“

Dostupné metody bariatrické chirurgie

V České republice se využívá hlavně restričních výkonů, při nichž se zmenší kapacita žaludku, a tím i možnost příjmu většího množství potravy. Nejběžnější metodou v České republice je dnes **sleeve gastrektomie**, která v počtu výkonů již převýšila dříve nejčastěji užívanou **adjustabilní bandáž žaludku**. Ta z dlouhodobého hlediska není tak efektivní.

Ordinace.cz, 28. 6. 2016

Sleeve gastrektomie

Sleeve gastrektomie spočívá v odstranění podstatné části žaludku, jeho tzv. velkého zakřivení. Výsledkem zákroku je zmenšený žaludek podobný rukávu u košile (sleeve).

„Tento rozsáhlý výkon ovlivňuje hladiny některých s obezitou spojených hormonů, jež jsou vytvářeny právě v odstraněné části žaludku a jež za normálních okolností navozují svým působením na centrální nervový systém pocit hladu,“ vysvětluje MUDr. Igor Šimoník.

Adjustabilní gastrická bandáž žaludku

Jedná se o metodu, která sníží kapacitu žaludku jeho zaškrcením do tvaru nesymetrických přesýpacích hodin. Malou horní část žaludku relativně rychle naplní menší množství potravy a pacient má pocit sytosti. Výhodou bandáže žaludku je vratnost zákroku a možnost regulovat sílu zaškrcení a tím i pacientův příjem potravy.

Další metodou je **plikace žaludku** u nichž však doposud neexistují dlouhodobé výsledky a operace je tak stále ve stádiu studie.

„Současně moderní medicína nabízí také možnost provedení tzv. gastrického bypassu a v poslední době se nově prosazuje také metoda SADI-S. Pacient má tedy velké spektrum možností, jak své problémy operativně řešit,“ doplňuje MUDr. Igor Šimoník.

Co za obezitu může?

Ne každý je obézní vlastní vinou, často se setkáváme i s obezitou zaviněnou dědičnými faktory. Mohou jí trpět i lidé s nízkým energetickým přísunem v potravě. Častou příčinou nadváhy i obezity je právě nadbytek stravy, na kterou náš organismus není naprogramován. V takových případech si naše tělo nadbytečné zásoby ukládá na horší časy. Pro rozvoj obezity je významný také nepoměr mezi energetickým příjmem a výdejem. Nedostatek pohybové aktivity a sedavý způsob života jsou stinnou stránkou moderní doby a podepisují se na našem zdraví.

„Kromě toho však existují i jiné vlivy, které napomáhají vzniku obezity, například hormonální – způsobené sníženou funkcí štítné žlázy nebo zvýšeným vyplavováním hormonů kůry nadledvinek. Dalším rizikem je užívání některých skupin léčiv, které zvyšují chuť k jídlu, např. antidepresiv. A nesmíme zapomenout na nejrůznější psychogenní faktory, jakými jsou deprese, frustrace či stres,“ říká MUDr. Igor Šimoník.



Čtete také: [Co je horší: cukr nebo tuk?](#)

Myslete na své zdraví!

Obezita dnes už není jen problémem dospělých. V současnosti má kvůli ní zdravotní problémy téměř 32 tisíc dětských pacientů. Pouze 24 % dětí, které mají oba rodiče obézní, má v dospělosti normální váhu.

„V těchto případech nehrají roli jen genetické predispozice, ale také stravovací a pohybové návyky celé rodiny. Nadváhu ani obezitu bychom rozhodně neměli brát na lehkou váhu ani u nás, ani u našich dětí. Je nutné je účinně řešit zavčas a nečekat, až se projeví první zdravotní potíže,“ uzavírá MUDr. Igor Šimoník.