

Novinky.cz, 18. 5. 2016

Obezita je problém, který lidé často přehlížejí

Obezita a nadváha. Pojmy, které jsou jedním z největších strašáků dnešní doby. Jen v České republice trpí nadváhou 73 % mužů a 57 % žen. Obezitou, která je považovaná za civilizační onemocnění, trpí 24 % mužů a 26 % žen.



Dnes 7:22

„Bohužel si lidé neuvědomují hrozby spojené s tímto problémem, a i ti, kteří trpí obezitou, mají pocit, že je jejich váha v pořádku,“ říká Igor Šimoník, lékař Nemocnice sv. Zdislavy společnosti Vamed Mediterra.

Celosvětově trpí nadváhou více než miliarda lidí, z toho je 300 miliónů obézních.

▲ Obezita ohrožuje lidské zdraví. Spousta lidí si ale svůj problém nepřipouští a vědomě či nevědomě přibývající kilogramy ignorují.

FOTO: Profimedia.cz

Je to nemoc

Pár kilo navíc, nakupování o číslo většího oblečení a fyzický i psychický nekomfort? Spousta lidí vnímá změny svého těla jinak. Omlouvají je všemi různými způsoby, častokrát si ale neuvědomují, že jde o velký problém, který může mít vážné následky.

„Obezita je vážné metabolické onemocnění, které způsobuje mnoho dalších chorob. Jde o rizikový faktor podílející se na vzniku a rozvoji mnoha civilizačních nemocí,“ vysvětluje výživová poradkyně Naturhouse Věra Burešová.

Pokud jde o charakteristiku obezity, jde především o stav nadměrného množství tělesného tuku a vody v těle. Je vědecky dokázáno, že až 40 % může být obezita podmíněna geneticky, neznamená to, že by se na to lidé měli vymlouvat.

Vědci prokázali, že spíše než genetika způsobuje obezitu špatný příklad v rodině a nevhodné stravovací návyky z dětství.

„To jsou ale aspekty, které se dají při troše úsilí efektivně ovlivnit a jejich vliv eliminovat,“ říká Věra Burešová.

BMI - Body mass index

Jak vypočítat, zda je vaše tělesná hmotnost v normě, jestli netrpíte nadváhou, obezitou nebo naopak podváhou? Postačí k tomu zjistit své BMI a porovnat hodnotu s tabulkou. Vydělte svou hmotnost druhou mocninou své výšky v metrech. Optimální BMI se pohybuje mezi 20 až 25 body. Pokud je 25 až 30, hovoříme o nadváze. Obezita se vyskytuje v případech, že se BMI nachází mezi 30 a 40 body. Překročí-li 40 bodů, jedná se o těžkou obezitu s vysokými zdravotními riziky.

Novinky.cz, 18. 5. 2016

Příčiny obezity

Mezi nejčastější příčiny obezity patří bezesporu nevyvážená strava, nadměrný příjem kalorií a především tuků.

Dalším faktorem je nedostatek pohybu. V moderní době jsme zvyklí se do práce dopravit MHD, kde povětšinou sedíme, nebo případně autem. Sedavý je i způsob života během dne, v zaměstnání. Nedostatek pohybu a sportu je problém, který má zásadní vliv na zdraví.

„Do třetice bych uvedla nepravidelné stravování,“ říká Věra Boháčová. „Kořeny špatných návyků můžeme v tomto případě hledat v dětství. Na vině bývá také již zmíněný způsob života.“

Chirurgická léčba obezity

Pokud si člověk se svým problémem nedokáže pomoci sám a obezita je ve stádiu, kdy ohrožuje zdraví, nabízí se možnost řešit situaci operací. Výkonu se říká bariatrická chirurgie a jedná se tedy o chirurgickou léčbu obezity.

Laparoskopický zákrok je neúčinnějším způsobem léčby a patří k bezpečné a uznávané metodě v případech těžkých forem obezity. Je úspěšný u více než 80 % pacientů.

„V České republice dosahuje počet operací na více než 1000 ročně, ale přesné číslo není známo,“ dodává Igor Šimoník.

Týká se i dětí

Bohužel se obezita týká i dětí. V současnosti se se zdravotními problémy potýká zhruba 32 000 dětských pacientů. Zajímavostí je, že pouze 24 % dětí obézních rodičů má v dospělosti normální váhu.

Podle lékaře Igora Šimončíka však v těchto případech nehrají roli jen genetické predispozice, ale zejména stravovací a pohybové návyky celé rodiny. Proto doporučuje obezitu u dětí nebrat na lehkou váhu a začít ji řešit včas, než se projeví první zdravotní potíže.