

EURÓPSKY DEŇ OBEZITY



19. MÁJ 2019

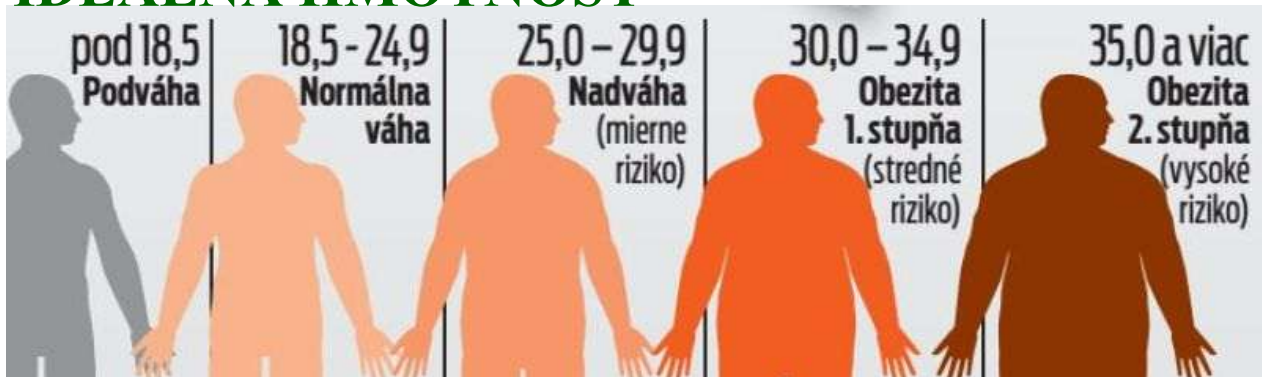
OBEZITA

- je vtedy, ak máme 15 a viac % nadváhy v porovnaní s ideálnou hmotnosťou,
- je ochorením, ktoré charakterizuje zrnnozenie telesného tuku a toto abnormálne alebo nadmerné ukladanie tuku v adipóznom tkanive vplýva na zdravie, čoho dôsledkom môžu byť zdravotné problémy ako rakovina, cukrovka, kardiovaskulárne ochorenia, rôzne psychické problémy a napríklad aj choroby pohybového aparátu.
- **Určité množstvo tuku v organizme je však pre zdravie nevyhnutné.**
- **Tuk pomáha** chrániť životne dôležité orgány, je nevyhnutnou zložkou centrálného nervového systému, je nevyhnutný pri syntéze hormónov a je tam, kde sa v organizme uchovávajú vitamíny rozpustné v tuku.
- Priemerný organizmus štíhlej ženy má v priemere 20-30% tuku, u štíhleho muža je to asi 12-20% (Pi-Sunyer 2000)..
- Biologickým dôvodom toho, prečo je v organizme žien väčší hmotnostný podiel tuku, je skutočnosť, že tuk sa využíva ako zásoba energie, ktorá sa môže zužitkovať v tehotenstve a najmä pri dojčení.

OBÉZNY ČLOVEK

- je vystavený predsudkom a je stigmatizovaný kvôli svojej hmotnosti
- môže sa stať terčom negatívnych útokov v škole, v práci, v osobnom živote aj v širokej spoločnosti
- môže byť vystavený sociálnej izolácii a tým je pre neho sťažené vyhľadanie účinnej podpory a uzdravenia.

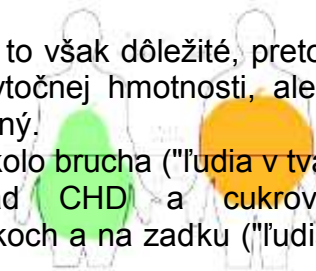
IDEÁLNA HMOTNOSŤ



- S ohľadom na **OBEZITU** existuje celý rad spôsobov ako sa dá posúdiť zloženie tela (**podiel tuku, vody, svalov, orgánov, a kostí**), ale vo väčšine prípadov najjednoduchším spôsobom jej odhadu je zmeranie telesnej výšky a hmotnosti osoby **Index telesnej hmotnosti (body mass index - BMI)** vyjadrený v kg/m²), ktorý je dnes najrozšírenejšou mierou na vyjadrenie podváhy, nadváhy a obezity u dospelých. Počíta sa ako hmotnosť v kg vydelená štvorcom výšky v metroch.
- Tento prepočet BMI však nepostačuje, pretože nám nedokáže určiť ideálne hodnoty, na ktoré potrebujeme podstatne viac údajov.
- **Pri prepočte ideálnej hmotnosti by sme mali zohľadniť viacero faktorov ako napríklad náš vek, pohlavie, typ postavy...**
- **Z týchto a iných dôvodov sa na verejnosti objavuje mnoho rôznych tabuliek, ktoré nám predstavujú správnu telesnú hmotnosť, ktorú by sme si mali udržať.**
- Dávno už neplatí ani skreslený údaj, keď od telesnej výšky odpočítame sto a zistíme najideálnejšiu telesnú hmotnosť akú by sme mali mať.
- **Kvôli chybným výsledkom preto často podliehame nevhodným predstavám a púšťame sa do diét i v situácii, keď to nie je potrebné.**
- Pri znížení telesnej hmotnosti u obéznych ľudí o 5-10% sa dosahuje najväčší zdravotný prínos. Výsledky viacerých svetových štúdií potvrdzujú, že zníženie telesnej hmotnosti o 5 až 10% a jej dlhodobé udržanie znižuje riziko predčasného úmrtia, ako aj vznik viacerých závažných ochorení.
- Podľa štúdie uskutočnenej v Spojených štátoch na vzorke 43 000 žien trpiacich obezitou, sa miernym dlhodobým znižovaním telesnej hmotnosti (približne 0,5 až 8,6 kg) dosiahlo
 - 20% zníženie rizika predčasného úmrtia
 - 44% zníženie rizika úmrtia zapríčineného zvýšenou hladinou cukru v krvi
 - 50% zníženie rizika úmrtia zapríčineného nádorovými ochoreniami
 - 35% zníženie celkového rizika nádorových ochorení
 - 10% zníženie rizika úmrtia zapríčineného kardiovaskulárnymi ochoreniami

BMI nenaznačuje nič o distribúcii tuku v organizme. Je to však dôležité, pretože zdravie neovplyvňuje iba množstvo alebo zloženie nadbytočnej hmotnosti, ale aj distribúcia v organizme, teda to, kde je prebytočný tuk uložený.

U obéznych jedincov s prebytočným tukom uloženým okolo brucha ("ľudia v tvare jablka") je rozvoj zdravotných problémov, napríklad **CHD** a **cukrovky**, pravdepodobnejší ako u tých, ktorí majú tuk uložený na bokoch a na zadku ("ľudia v tvare hrušky").



ŠTATISTIKA

- podľa svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) sa obezita radí medzi najväčšie zdravotnícke výzvy 21. storočia.
- prevalencia obezity sa vo viacerých štátoch EÚ od 80. rokov 20. storočia zvýšila trojnásobne.
- počet ľudí, ktorí majú obezitu, stále stúpa a pri súčasnom trende bude v roku 2025 žiť na svete s obezitou 2,7 miliardy dospelých, z toho 177 miliónov dospelých bude potrebovať liečbu v dôsledku ťažkej obezity a podľa odhadov do roku 2030 má byť vyše 50 % európanov obéznych.
- slovenský národný portál zdravia (NPZ) konštatoval, že obezita je choroba a patrí do rúk lekára.
- extrémne obézni ľudia majú o desať rokov kratší a navyše aj horší život s množstvom zdravotných komplikácií.
- na následky extrémne vysokej hmotnosti zomrú na svete tri milióny ľudí.
- **problém extrémnej obezity na slovensku sa podľa NPZ týka takmer 100.000 ľudí.**
- **viac ako 60% Slovákov má nadváhu a viac ako štvrtina z nich má obezitu.**
- **v rebríčku nadváhy ľudí z európskych štátov sú Slováci na 8. mieste, Poliaci sú pred nami a Česi na 5. mieste.**

RIEŠENIE

Pre extrémne obéznych ľudí, ktorí nie sú schopní schudnúť vlastnou vôľou či zmenou životného štýlu, môže byť bariatrická operácia - **chirurgické zmenšenie žalúdka a tým aj odstránenie "hormónov hladu"**.

Bariatrické výkony sa vykonávajú v troch slovenských nemocniciach - Bratislave, Trnave a Banskej Bystrici.

PREVENCIA:

- **ZAČNIME SA ZDRAVŠIE STRAVOVAŤ**
- **UVEDOMME SI ČO, KEDY A AKO JEME**
- **PRAVIDELNE SA VENUJME POHYBOVEJ AKTIVITE A CVIČME**



Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Spišskej Novej Vsi
oddelenie Podpory zdravia a výchovy k zdraviu