

# Obezita a poruchy příjmu potravy



# Doporučená literatura

- Hainer, V., Kunešová, M. et al. Obezita Etiopatogeneze, diagnostika a terapie, Praha, Galén, 1997, 126 s.
- Krch, F. D. et al. Poruchy příjmu potravy, Grada, 1999, 240 s.

# Osnova- obezita

- Úvod
- Definice
- Typy
- Příčiny
- Zdravotní důsledky
- Léčba

# Obezita

- Nejčastější metabolickou chorobou na světě, vysoký výskyt nejen v rozvinutých, ale i v rozvojových zemích
- Nadváhu má více než polovina dospělé populace v mnoha evropských zemích a v USA
- Na světě žije více než 1 miliarda lidí s nadváhou, z toho je jich 300 milionů obézních

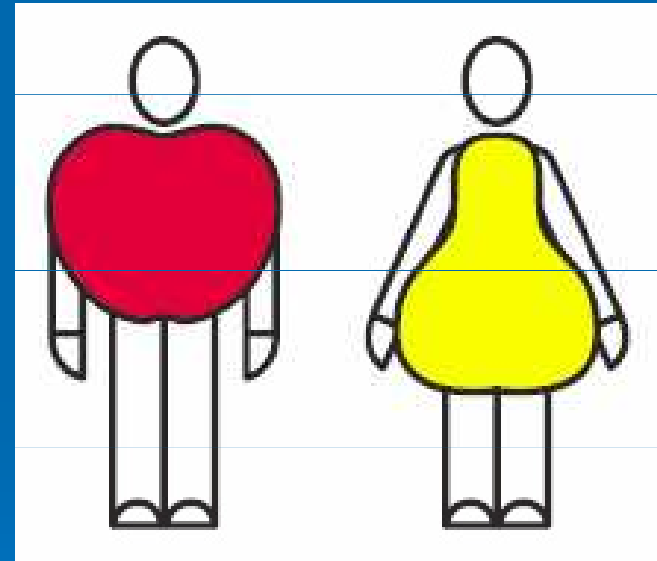
# Definice

$BMI = \text{hmotnost (kg)} / \text{výška (m)}^2$   
(body mass index)

BMI	Kategorie podle WHO	Zdravotní rizika
18,5 - 24,9	Normální rozmezí	minimální
25,0 - 29,9	nadváha	Lehce zvýšená
30,0 - 34,9	Obezita I. stupně	vysoká
35,0 - 39,9	Obezita II. stupně	vysoká
Nad 40	Obezita III. stupně	Velmi vysoká

# Typy obezity

- Podle charakteru rozložení tuku:
- - obezita tvaru jablka-  
androidní (mužského typu)- viscerální
- - obezita tvaru hrušky -  
gynoidní (ženského typu)
- Typ jablko představuje větší zdravotní rizika kardiovaskulárních a metabolických komplikací



# Obvod pasu určuje riziko KV a metabolických komplikací obezity

	Zvýšené riziko	Vysoké riziko
muži	> 94 cm	> 102 cm
ženy	> 80 cm	> 88 cm

# Příčiny obezity

- Pozitivní energetická bilance
  - Vysoký příjem energie
  - Nízká pohybová aktivita
- Genetická predispozice - při fylogenezi vyselektování jedinci s „úspornými“ geny
  - Mohou se vyskytovat vzácné typy geneticky podmíněné obezity
- Poruchy endokrinního systému (hormonální)  
-1%
- Některé léky (antidepresiva, tyreostatika, glukokortikoidy, estrogeny,...)



# Jídelní zvyklosti

- Jednorázová konzumace většího množství potravy oproti pravidelnému rozložení potravy do více denních dávek
- Vynechávání snídaně
- Nibbling - uždibování potravy v době mezi hlavními jídly, např. u TV nebo při práci
- Emocionálně podmíněná konzumace potravy vlivem stresu
- Night eating syndrome - noční přejídání
- Binge eating syndrome - nárazové přejídání, ztráta kontroly nad množstvím konzumované potravy
- Zvýšená rychlost jídla bez adekvátního prožitku

# Riziková období pro vznik obezity

- Prenatální a časné postnatální období
- Předčasný adiposity rebound v 6 - 7 letech
- Doba dospívání, hlavně u dívek
- Období dospělosti, nástup do zaměstnání, založení rodiny, rodinné či pracovní problémy, ukončení sportovní činnosti, vstup do důchodu
- Těhotenství a období po něm
- Období klimakteria

# Skupiny osob ohrožených zvýšeným výskytem obezity

- S pozitivní rodinnou anamnézou
- S nižším příjmem a s nižším vzděláním
- S výraznějšími psychickými odchylkami (stres, deprese, úzkost)
- S anamnézou kolísání hmotnosti (tzv. jo-jo efekt)
- Dlouhodobě kouřící, kteří přestali kouřit
- Dlouhodobí uživatelé léků ovlivňujících tělesnou hmotnost

# Zdravotní důsledky obezity

- Metabolický syndrom X :
  - Diabetes mellitus II. typu, poruchy metabolismu lipidů, zvýšená kyselina močová, zvýšená aktivita fibrinogenu
- Hypertenze
- Endokrinní poruchy
- Gynekologické poruchy
- Nádorová onemocnění
- Ortopedické komplikace

# Léčba obezity

- Dietní léčba
- Kognitivně behaviorální léčba - STOB
- Léčba pohybem
- Farmakologická léčba
  - Anorexika - útlum chuti k jídlu v CNS
  - Termogenní farmaka - zvýšení výdeje E
  - Léky ovlivňující vstřebávání tuků ve střevě
- Chirurgická léčba - adjustabilní bandáž žaludku

# Poruchy příjmu potravy

- Psychické poruchy projevující se výživovou patologií
- Společným znakem je strach z tloušťky a nadměrná pozornost věnovaná vlastnímu vzhledu a hmotnosti
- S celosvětově rostoucím výskytem obezity roste i výskyt PPP

# Vymezení pojmu PPP

- Mentální anorexie
- Mentální bulimie
- Atypické poruchy
  - Atypická mentální anorexie
  - Atypická mentální bulimie
  - Jiné poruchy jídla
    - Pica - nutkavé požívání látek, které nejsou určeny k jídlu
    - Psychogenní ztráta chuti k jídlu
  - Jinak nespecifikované PPP - syndrom nočního přejídání, Binge Eating Disorder
  - Orthorexie

# Mentální anorexie

- Porucha charakterizovaná zejména úmyslným snižováním tělesné hmotnosti
- Nejčastěji ohrožuje dospívající dívky a mladé ženy (13-20 let), vzácněji dospívající chlapce a mladé muže, ale může se vyskytnout i u dětí před pubertou a starších žen
- Nemocní nejsou spokojeni se svou postavou, chtějí proto rychle a hodně zhubnout
  - Záměrně odmítají potravu
  - Nadměrně cvičí
  - Užívají projímadla nebo léky na odvodnění



- **výskyt:** až 1% u dospívajících dívek a mladých žen
- **Prognóza:** častá chronicita (příp. bulimie); † 5-6%
- **2 SPECIFICKÉ TYPY**
  - Nebulimický (restriktivní) typ
  - Bulimický (purgativní) typ

# Příčiny vzniku

- K vyvolání této choroby přispívají
  - Sociokulturní faktory - současný velmi štíhlý ideál krásy
  - Biologické faktory - pohlaví, věk, hmotnost
  - Rodinné a genetické faktory - přítomnost PPP v rodině
  - Životní události - konkrétní spouštěcí okamžiky
  - Emocionální faktory - deprese, úzkost
  - Osobnostní charakteristiky

# Mentální bulimie

- Porucha charakterizovaná opakujícími se záchvaty přejídání s přehnanou kontrolou tělesné váhy
- Náhlé pocity neovladatelné chuti k jídlu → záchvaty přejídání → zbavování se jídla úmyslným zvracením, laxativy nebo léky na odvodnění
- Průměrná riziková věková kategorie je 15-28 let
- Může se rozvinout z mentální anorexie
- Postihuje asi 1-3 % mladých žen
- Příčiny vzniku: stejné jako u MA
- Prognóza: lepší než u MA, u léčených 50 % zlepšení

# Orthorexie

- Ortorexie je patologická posedlost zdravou výživou. Její zastánci končí u diety, která zakazuje jíst maso, tuky, potraviny uměle hnojené, ošetřované pesticidy a geneticky modifikované.
- Má charakter závislosti
- Nahrazuje náboženství

# Léčba PPP

- Svépomocné skupiny
- Kognitivně behaviorální přístup
- Rodinná terapie
- Psychoanalytický přístup
- Farmakoterapie
- Hospitalizace při výrazné malnutrici



**Anabell**

Občanské sdružení Anabell  
sociální poradenství pro nemocné  
anorexií a bulimií

Linka Anabell



**848 200 210**

Poradenství pro nemocné poruchami příjmu potravy  
a jejich blízké