**OBEZITA**

Zdroj: http://www.hubneme-trvale.cz/obezita.php

**Proč je nebezpečná?**

Podle světové zdravotnické organizace (WHO) je obezita zákeřný zabiják (lidé s nadváhou vyšší než 15 kg umírají v průměru o 10 let dříve) a příčina dalších nemocí, kterým se lze vyhnout:

* onemocnění srdce a cév (vysoký krevní tlak, dušnost, poruchy srdečního rytmu, infarkt myokardu, cévní mozková příhoda, periferní cévní onemocnění, křečové žíly, hemeroidy),
* zvýšená hladina cholesterolu a tuků, metabolický syndrom,
* problémy pohybového systému (opotřebování kloubů, artróza, bolesti kloubů a zad),
* problémy trávicího systému (pálení žáhy, onemocnění žlučníku, žlučové kameny, jaterní steatóza - ztučnění jater, divertikulitida - zánět střevních výchlipek, zácpa, diabetes - cukrovka, dna),
* gynekologické poruchy, poruchy plodnosti, komplikace v těhotenství,
* syndrom spánkové apnoe (přerušení dýchání ve spánku na 10s a více),
* některé typy nádorů (karcinom dělohy, vaječíků, prsu, střev, žlučníku, slinivky břišní, jater, ledvin, prostaty),
* poruchy žláz s vnitřní sekrecí (zvýšená hladina ženských či mužských pohlavních hormonů, zvýšená hladina kortizolu),
* kýly, otoky, zhoršení hojení ran,
* snížení imunity,
* kožní problémy (ekzémy, plísně, strie, celulitída, zvýšené ochlupení),
* psychické poruchy a deprese.

Diabetes mellitus (cukrovka) je závažné nevyléčitelné onemocnění způsobující poruchu látkové přeměny. Patří k závažným rizikovým faktorům kardiovaskulárních onemocnění, které jsou dlouhodobě nejčastější příčinou smrti. Počet léčených diabetiků v ČR každoročně vzrůstá. V roce 2007 se s diabetem léčilo 755 tisíc pacientů a v roce 2008 už 774 tisíc pacientů. Nejrozšířenější je Diabetes II. typu (85-90% všech diabetiků), který vzniká v důsledku nezdravého životního stylu, špatných stravovacích návyků a nedostatku pohybu. U tohoto typu je diabetes z cca 60 % spojen s nadváhou, která má za následek vážné zdravotní komplikace

Nadváha a obezita zkracují život a snižují jeho kvalitu. Nepředstavují jen estetický problém, ale hlavně závažný zdravotní problém, který je třeba řešit!

**Hodnocení obezity - máte nadváhu/jste obézní?**

**Podle BMI**

BMI je zkratka anglického Body Mass Index = index tělesné hmoty. Představuje orientační hodnocení obezity, nezachycuje podíl tuku a ostatní hmoty. Ženy mají větší podíl tuku než muži při stejném BMI. Také starší lidé mají větší podíl tuku než jedinci mladší. U sportovců provozujících silové sporty (vzpěrači, kulturisté) vyšší BMI může odrážet zvýšený podíl svalové hmoty a ne tuku. I přesto je BMI nejjednodušším měřítkem obezity a můžeme dle něho určit zdravotní rizika spojená s obezitou.

BMI = tělesná váha (kg) / [výška (m)]2

Zdravotní rizika podle kategorií BMI:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **BMI** | **Kategorie** | **Zdravotní riziko** |
| 18,5-24,9 | Normální rozmezí | Minimální |
| 25-29,9 | Nadváha | Zvýšené(hyperlipidémie, bolesti zad, poruchy plodnosti)  |
| 30-34,9 | Obezita I. stupně | Vysoké(viz. předchozí + ateroskleróza, vysoký krevní tlak, dna onemocnění nosných kloubů - kolena, kyčle) |
| 35-39,9 | Obezita II. stupně | Velmi vysoké(viz předchozí + rakovina - prsu, tlustého střeva, onemocnění věnčitých tepen, mozková mrtvice) |
| 40 a více | Obezita III. stupně | Život ohrožující!(viz. předchozí + cukrovka, dušnost, onemocnění žlučníku) |

Při BMI > 27 je 3x větší riziko cukrovky, vysokého krevního tlaku, infarktu myokardu a cévní mozkové příhody.

**Podle obvodu pasu**

Riziko kardiovaskulárních a metabolických komplikací:

* zvýšené - 80 cm u žen a 94 cm u mužů,
* vysoké - 88 cm u žen a 102 cm u mužů.

**Podle tabulky - "ideální váha":**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ženy** | **Muži** |
|  | **tělesný typ** |  | **tělesný typ** |
| *výška* | *mohutný* | *střední* | *drobný* | *výška* | *mohutný* | *střední* | *drobný* |
| 147 | 47-54 | 44-49 | 42-45 | 157 | 57-64 | 54-59 | 51-55 |
| 150 | 48-56 | 45-50 | 43-46 | 160 | 59-66 | 55-60 | 52-56 |
| 152 | 50-58 | 46-51 | 44-47 | 162 | 60-67 | 56-62 | 54-57 |
| 155 | 51-59 | 47-53 | 45-49 | 165 | 61-69 | 58-63 | 55-59 |
| 157 | 52-60 | 49-54 | 46-50 | 168 | 63-71 | 59-65 | 56-60 |
| 160 | 54-61 | 50-56 | 48-51 | 170 | 65-73 | 61-67 | 58-62 |
| 162 | 55-63 | 51-57 | 49-53 | 173 | 67-75 | 63-69 | 60-64 |
| 165 | 57-65 | 53-59 | 51-54 | 175 | 69-77 | 65-71 | 62-66 |
| 168 | 58-66 | 55-61 | 52-56 | 178 | 71-79 | 66-73 | 64-68 |
| 170 | 60-68 | 56-63 | 54-58 | 180 | 72-81 | 68-75 | 66-70 |
| 173 | 62-70 | 58-65 | 56-60 | 183 | 75-84 | 70-77 | 67-72 |
| 175 | 64-72 | 60-67 | 57-61 | 185 | 76-86 | 72-80 | 69-74 |
| 178 | 66-74 | 62-69 | 59-64 | 188 | 79-88 | 74-82 | 71-76 |
| 180 | 67-76 | 64-71 | 61-66 | 190 | 80-91 | 76-84 | 73-78 |
| 183 | 70-79 | 66-72 | 63-67 | 193 | 83-93 | 78-86 | 75-80 |

Uvedené hodnoty jsou pouze orientační. Tělesná hmotnost je ovlivněna více faktory jako je věk, tělesná skladba a další.

**Podle rozložení tuku**

Androidní (mužský typ, jablko, horní typ)
Tuk se hromadí uvnitř břicha a v oblasti hrudníku. Je rizikový zejména pro vznik metabolických a kardiovaskulárních komplikací obezity (infarkt, mozková mrtvice, cukrovka, rakovina).

Gynoidní (ženský typ, hruška, dolní typ)
Je charakterizována zmnožením podkožního tuku zejména na hýždích a stehnech. Z hlediska zdravotního je sice méně riziková než mužský typ obezity, ale hrozí oslabení žil (výskytu křečových žil, bércových vředů) a potíže s klouby.

**Pomocí přístrojů**

Tyto přístroje změří většinou na základě bioimpedance (rozdíly v elektrické vodivosti tukové tkáně a ostatních tkání), jakou část váhy představuje tuk.

Norma muži: 10-20%
Norma ženy: 20-30%

Jsou používány např. váhy měřící i tělesný tuk nebo přístroje, které se drží rukama. Nepřesnost je v tom, že váhy změří obsah tuku od pasu dolů a ruční přístroje naopak proměří horní polovinu těla. Tím dochází k nadhodnocení výsledku u lidí, jimž se tuk hromadí více v dolní (ženy) či horní polovině těla. Další problém je v tom, že tyto jednoduché přístroje reagují také na aktuální zavodnění organismu, čímž může být výsledek hodně zkreslený. Optimální je používat tyto přístroje stále ve stejnou dobu - nejlépe ráno. Ženy mimo období menstruace.

Nejpřesněji lze změřit podíl tuku přístrojem BODYSTAT. Měří se vleže a elektrody jsou nalepeny jak na horní tak na dolní končetině.

**Jak jsme na tom v ČR?**

Podle výzkumu z roku 2006 má 52% dospělých vyšší váhu než je norma - z toho 35% má nadváhu a 17% je obézní.

Alarmující je také rostoucí výskyt dětské obezity. Podle průzkumu z roku 2005 má ve skupině dětí ve věku 6-12 let 10% nadváhu a 10% je obézních. Nejvyšší podíl dětí s obezitou (18%) je u dětí ve věku 7 let, tedy těsně po změně životního stylu, což souvisí se začátkem školní docházky. Ve věku 13-17 let má 6% nadváhu 5% je obézních, ale současně v tomto věku stoupá podíl dětí s podváhou (7%, u děvčat dokonce 10%).

Zdroje informací:
Kunová, V., Obezita. Dieta pro zdravé hubnutí, 2009
Bulletin Sunkins, Ročník 1.,1/2008
Kniha zdraví, odborná publikace Sunkins a.s.
<http://www.diabetickaasociace.cz/>
ÚZIS ČR, Aktuální informace č. 36/2009
Chaloupka, V., Jak (ne) nakrmit otesánka, 2007