

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 výčlipek, 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, vaječků, 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 nevléčitelné 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 věnicových 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.

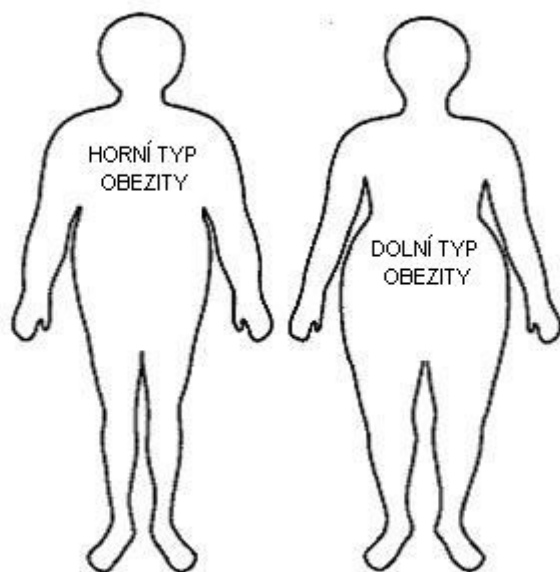
Podle rozložení tuku

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 množstvím 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

Norma ženy: 20-30%

muži:

10-20%

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