magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 26. 9. 2018 | Marcela Avramopulu

Nadváha a obezita – máme se skutečně obávat?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Nadvaha-a-obezita---mame-se-skutecne-obavat__s10012x11167.html

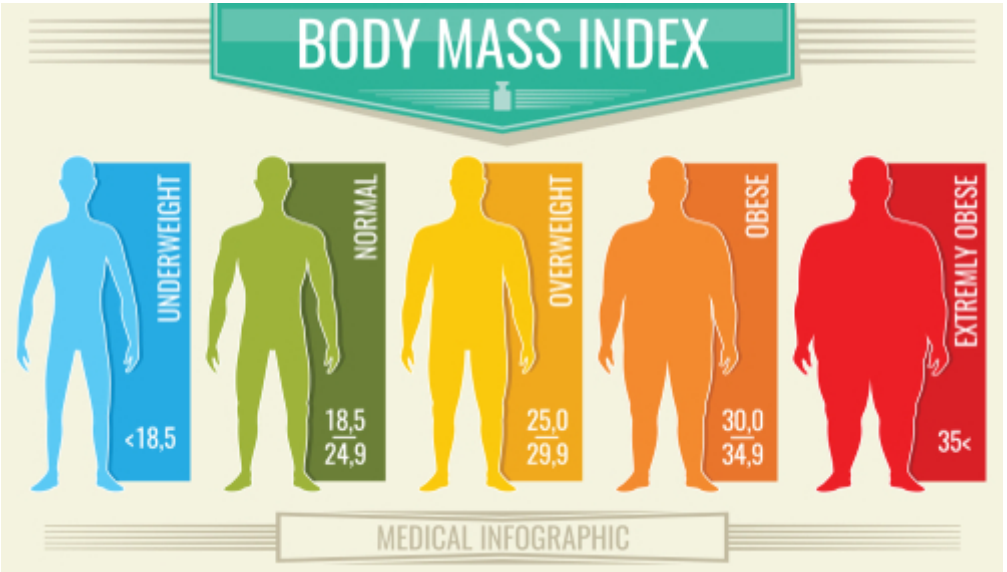
V České republice trpí nadváhou a obezitou 71 % mužů a 57 % žen. Obezita i nadváha patří mezi civilizační onemocnění a dávno už se netýkají jenom dospělých. I přesto, že o zdravém životním stylu toho víme čím dál tím víc, Česko stále tloustne.

Nadváha nebo obezita?

Nadváha předchází obezitě, určuje se podle BMI (body mass index), tedy poměru váhy a výšky, nadváha spadá do BMI 25-30, pak už je obezita, která se liší v závislosti na vyšším BMI.

- 30-35 1. stupeň obezity,
- 35-40 2. stupeň obezity a

- nad 40 se jedná o 3. stupeň obezity.



„Čím vyšší stupeň obezity, tím ***větší zdravotní rizika.*** *Riziko vyššího tlaku, cukrovky 2. typu, vyšší riziko srdečně cévních onemocnění jako je infarkt myokardu nebo mozková mrtvice, vyšší hladina krevních tuků apod.“* Komentuje MUDr. Petr Hlavatý, obezitolog a odborný garant Vím, co jím a piju.

Vyšší stupně obezity už jsou život ohrožující a délka dožití bývá u takto nemocných lidí zkrácena až o 10 let.

Jak léčit?

Základem jak u nadváhy, tak obezity, je na první pohled lehká – jedná se o **změnu životního stylu.** U obezity se obvykle musí přistoupit ještě k léčbě **medikamenty nebo chirurgickému řešení.**

> *„Pokud trpíte obezitou, je vhodné navštívit praktického lékaře, nebo obezitologické centrum. K výživovým poradcům by měli chodit raději jen lidé s nadváhou, kteří netrpí žádnými nemocemi“,* doporučuje obezitolog.

Změna životního stylu je ale pořád základ, **žádná pilulka ani dohled lékaře obézního nezachrání, pokud nezmění svůj pohled na přístup k životu, jídlu i pohybu.** Je to změna na celý život, je to těžké a chce to podporu. V obezitologickém centru najdete kromě lékařů nutriční terapeuty, kteří vám poradí s jídelníčkem, ale také psychology, kteří vám pomohou se změnou pohledu a přístupu.

Děti a obezita

I u dětí je trend vzrůstající, **45 % chlapců a téměř 30% dívek v České republice má nadváhu nebo obezitu.** Obézní dítě je často dítětem obézních rodičů, ale **na vině nejsou jen geny.** O hodně větší vliv má výchova, stravovací zvyklosti v rodině, i vztah k pohybu.

Málokterý sportující rodič, který jí zeleninu, bere svoje dítě na nedělní oběd do fastfoodu. A věta typu: *„však on nám ten Pepíček z toho vyroste“*, kterou rádi dospělí používají při pohledu na své oplácané dítě, neplatí.

> Jak potvrzuje Hlavatý: *„80% dětí si svou obezitu nebo nadváhu odnese do dospělosti“.*

Infarkt obézním dětem sice nehrozí, ale **přílišná zátěž kloubů, ztížený pohyb** je běžnou součástí života takového dítěte. Novinkou je, že čím dál tím víc dětí je postiženo **cukrovkou druhého typu,** což byla původně nemoc starších dospělých.

Co s tím?

Nejdůležitější je prevence, nikdo nic lepšího doposud nevymyslel. Začít u sebe a vést ke správnému životnímu stylu i děti. **Čím dřív začnete, tím snazší to bude.**

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz