magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 16. 10. 2014 | Chjo

Světový den výživy: Dvě miliardy lidí jsou obézní. Trend se nedaří zastavit

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Svetovy-den-vyzivy:-Dve-miliardy-lidi-jsou-obezni.-Trend-se-nedari-zastavit__s10010x8644.html

Špatná výživa stále trápí velkou část světové populace, nejedná se však jen o nedostatek potravin, důsledky nesprávného stravování se odráží i na zdravotním stavu jednotlivců. Loni přesáhl počet obézních lidí na planetě 2 miliardy. Vzrůstající tendenci se bohužel nedaří zastavit. 16. říjen připomíná den vzniku Organizace OSN pro výživu a zemědělství FAO (1945) a je zároveň Světovým dnem výživy.

Dle OSN je cílem dne výživy podpora ekonomické i technické spolupráce v oblasti zemědělské výroby, zvyšování povědomí o hladu a chudobě ve světě. V České republice se otázkou výživově hodnotných potravin zabývá i iniciativa Vím, co jím a piju.

Nárůst obezity je alarmující

Zahraniční odborný časopis *The Lancet* publikoval koncem května studii o výskytu nadváhy a obezity ve společnosti. Počet osob s nadváhou a obezitou vzrostl z **857 milionů** v roce 1980 na **2,1 miliardy** v roce 2013. Přičemž téměř polovina obézních osob žije pouze v **deseti zemích**: USA, Číně, Indii, Rusku, Brazílii, Mexiku, Egyptě, Německu, Pákistánu a Indonésii.

Výsledky studie ukazují, že obezita již není výsadou bohatých, ale postihuje osoby všech příjmových kategorií, různého věku ve všech regionech na celém

světě. Zhruba dvě třetiny obézních osob žijí nyní v rozvojových zemích.

Situace v České republice

*„Zhruba **polovina dospělé populace** trpí nadváhou a obezitou, **obézních dětí je cca 20 %.** Obézní pacient je častěji nemocný a častěji navštěvuje lékaře. Vyžaduje také nákladnější péči. Roční náklady na jeho léčbu jsou více než **100 000 Kč**,“* upozorňuje MUDr. Petr Hlavatý, Ph.D., odborný garant iniciativy Vím, co jím a piju.

Obezita vede k dalším **zdravotním komplikacím**, je podhoubím pro cukrovku, vysoký tlak, vysokou hladinu cholesterolu a tuků v krvi a to v konečném výsledku může vést až k infarktu nebo mrtvici.

Kde je riziko?

Světová zdravotnická organizace (WHO) definovala **čtyři rizikové živiny**, které přispívají ke **vzniku civilizačních chorob**. Mimo jiné i obezity. Mezi tyto živiny patří:

- trans mastné kyseliny
- nasycené mastné kyseliny

- sodík (sůl)
- cukr

Nadměrnou konzumací těchto potravin vystavujeme organizmus riziku vzniku kardiovaskulárních chorob, nadváhy a obezity a dalších civilizačních chorob.

Usnadnit výběr potravin pomůže logo Vím, co jím

S výběrem **výživově hodnotných potravin** poradí spotřebitelům snadno a přehledně logo **Vím, co jím**. Jediným pohledem na obal zjistíte, že produkt má **nízký obsah rizikových živin**, jako jsou sodík, jednoduchý přidaný cukr, nasycené a trans mastné kyseliny. Mnohé potraviny, nesoucí logo, mají i vyšší obsah vlákniny, která je pro lidské tělo nedocenitelná. V současné době je označeno přes 350 výrobků a další neustále přibývají.

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