



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O zdraví](#) 25. 8. 2022 | redakce Vím, co jím

# Obezitou trpí stále více českých dětí. Data jsou alarmující!

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Obezitou-trpi-stale-vice-ceskych-deti.-Data-jsou-alarmujici!\\_\\_s10012x20364.html](http://magazin/clanky/o-zdravi/Obezitou-trpi-stale-vice-ceskych-deti.-Data-jsou-alarmujici!__s10012x20364.html)

Fastfoody, nedostatek pohybu i dva roky přetrvávající pandemie koronaviru. Tyto faktory se podepsaly na rostoucí váze dětí. A to až do takové míry, že podle poslední prognózy jich může být jen v Česku v roce 2030 až 275 tisíc. Už teď má ale problémy s váhou každé čtvrté.



Počty obézních rapidně stoupají. **Podle Světové zdravotnické organizace je na celém světě více než jedna miliarda lidí trpící tímto problémem** - z toho tvoří 340 milionů dospívající a 39 milionů dětí. Organizace World Obesity Federation však předestírá, že v roce 2030 dětská obezita vzroste až na 254

milionů. Vyhlídky na lepší zítřky bohužel nečeká ani Česko. Podle posledních odhadů bude množství dětí s nadváhou či obezitou nadále růst.

## Obezita už dávno není výsadou dospělých



Společnost včetně těch nejmladších „ztěžkla“ také kvůli pandemii [koronaviru](#). Uvádí se, že v průměru až o čtyři kilogramy. Podle odborníků se však téměř dva roky přetrvávajících lockdownů a distanční výuky podepsaly zejména na dětech. U některých z

nich zaznamenali skokový nárůst váhy o deset až patnáct kilo. **Mohou za to zejména špatné stravovací i pohybové návyky**, které se předávají z jedné generace na druhou.

*„Děti jsou zrcadlem rodiny, její genetiky i životního stylu. Pokud člověka od raného mládí nevedeme ke zdravému způsobu života, zakládáme mu na pěknou řádku problémů, a to nejen zdravotních.“*

*Změna je přitom zejména v našich rukou – jako dospělí můžeme jít příkladem a ukázat mladé generaci, jak se o sebe starat tak, aby nám naše tělo mohlo poděkovat,” vysvětluje Barbora Procházková, vedoucí vědeckého týmu společnosti Chromozoom.*

## **Nejde o vadu na kráse, ale o zdravotní problém**

Dětská obezita a nadváha je spojena s vyšším rizikem předčasné smrti a invalidity v dospělosti.

*„Obézní děti pociťují dýchací potíže, mají zvýšené riziko zlomenin a k rozvoji nemocí oběhového systému dochází již v útlém věku. Cukrovka, únava, neschopnost soustředit se, podrážděnost... to vše mohou být důsledky nadměrné tukové tkáně. Nadbytečný tuk rovněž narušuje hormonální rovnováhu, což se u chlapců projevuje typickým zženštilým tvarem těla – úzká ramena, široké boky a velké poprsí. Zatímco velkých prsou se chlapci v pozdějším věku zbavit mohou, anatomii kostí ramen a kyčlí již nezmění,” varuje Barbora Procházková.*

Zapomínat bychom však neměli ani na psychologické [dopady obezity](#). Jsou to právě děti, které mohou kvůli kilům navíc bojovat s depresemi či úzkostmi.

## **Rodiče by měli jít dětem příkladem**

A to i v péči o své zdraví. Pokud dítě nemá dobrý vzor, s největší pravděpodobností bude s vlastní váhou bojovat i v dospělosti. A to do takové míry, že to může ovlivnit celý jeho život.

Rodiče s dětmi by proto měli společně usilovat o **zdravý životní styl** založený na:

- vyvážené stravě,
- dostatku pohybu,
- kvalitním spánku,
- psychické podpoře.



Pokud jste sami s pravidelným režimem na štíru, hlavním klíčem úspěchu je **vytvoření rutiny**. Podle vědeckých studií si můžeme **návyk osvojit už za 66 dnů**. To znamená, že zhruba dva měsíce nám postačí k tomu, abychom své naučené

vzorce dokázali upravit. Mějte ale na paměti, že malá změna jídelníčku či jednostranná opatření nikam nevedou. Na místě je zásah do životosprávy a celkového denního režimu jak vás, tak dítěte.

## **Vyvážená strava a pravidelný pohyb jsou základ**

Co se stravy týče, doporučují nutriční specialisté takzvaný **jídelníček na pěti prstech**, tedy pět pravidelných jídel za den, které pomohou předejít hladu a také chuti na sladké. To totiž děti vyhledávají ve velkém.

- Jednoduché cukry jsou nebezpečné zejména proto, že je tělo dokáže rychle zpracovat a člověk tak pocítí brzy další hlad.

Ačkoliv cukr obsahuje například i ovoce, na rozdíl od čokolád, bonbonů a dalších sladkostí skrývá také **dostatek vlákniny a vitamínů**. Zapomínat byste ale neměli ani na **bílkoviny**, které mají kromě prospěšnosti pro dětský růst i tu výhodu, že zasytí na dlouho.

Mnoho ratolestí je schopna přebytečná kila také vyběhat. Ať už prostřednictvím zájmového kroužku nebo klidně doma s rodiči. Při **pravidelné pohybové aktivitě** vybudujete nejen lepší kvalitu pohybů, zručnost, obratnost a fyzickou výkonnost, ale zároveň v nich můžete vzbudit soutěživost, chuť k pohybu i týmového ducha. **Hlavní je, aby byl sport radostí.**

**Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com**

**Zdroj informací:**

[www.who.int/news/item/04-03-2022-world-obesity-day-2022-accelerating-action-to-stop-obesity](http://www.who.int/news/item/04-03-2022-world-obesity-day-2022-accelerating-action-to-stop-obesity)

**Tiskové materiály Chromozoom**

[Obesity in Children and Adolescents during COVID-19 Pandemic](#)

[Atlas of Childhood Obesity](#)

[bílkoviny](#) [cukry](#) [dětská obezita](#) [nadváha](#) [obezita](#) [pohybové návyky](#) [pravidelná strava](#) [pravidelný pohyb](#) [přibývání na váze](#) [vláknina](#) [vyvážený jídelníček](#) [zdravé](#)

[návyky zdraví](#) [zdravý životní styl](#) [změna stravovacích návyků](#) [změna životního stylu](#)

---

Copyright © 2025

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)