



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 16. 10. 2023 | PhDr. Iva Málková

„Necpi se a cvič!“ Je obezita věc slabé vůle nebo nemoc?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/„Necpi-se-a-cvic!-Je-obezita-vec-slabe-vule-nebo-nemoc__s10012x20666.html

Na vzniku a udržení obezity se podílí velkou měrou energetická nerovnováha – většina lidí s kily navíc více energie přijímá, než vydává. Proto se často řešení terapie obezity redukuje na slogan „necpi se a cvič“. Na druhou stranu byla obezita vyhlášena nemocí a je tak třeba se na problematiku kil navíc dívat komplexněji.



Co všechno se podílí na kilech navíc?

V první řadě genetické vlivy, které se podílí nejen na rozložení tuku, ale také

dědíme například chuťové preference, či radost nebo laxnost k pohybu, díky odlišnému střevnímu mikrobiomu vstřebáváme více či méně energie z konzumovaných potravin. Dědíme také psychickou odolnost a víme, že psychické faktory se hodně podílí na kilech navíc kvůli [emočnímu jení](#) apod.

K jídlu navíc dále provokuje **obezitogenní prostředí**, kdy jsme bombardováni nabídkami na nadměrný příjem potravy nevhodného složení. Tento tlak ovlivňuje díky genům každého člověka různě, někdo je citlivější a podlehe vlivům lákadel snáze než jiný, který odolá. Velkou roli v příjmu potravy hrají také hormony, zejména grelin a leptin, které ovlivňují hlad a nasycenost.



Lze kila navíc obhajovat?

Z pohledu lékařů se v posledních letech mluví o **metabolicky zdravé obezitě**, kdy někteří lidé s kily navíc mají v pořádku krevní tlak, hladiny lipidů v krvi, normální inzulinovou senzitivitu. Tito lidé mají většinou dobrou fyzickou zdatnost, mluvíme o člověku fit and fat. Dodnes však nevíme, zda metabolicky zdravá obezita je dlouhodobě udržitelná. Je možné, že se po nějaké době mohou zdravotní komplikace u [lidí s obezitou](#) objevit s vyšší pravděpodobností, než kdyby měli váhu v normě. Prokázáno však je, že u seniorů je ze zdravotního hlediska příznivější BMI v pásmu nadváhy než normy, pokud měli dlouhodobě nadváhu.

Z pohledu hnutí Body positivity, které hlásá přijetí vlastního těla a respekt k jeho částem bez ohledu na tvar či velikost, je třeba pracovat na tom, aby se měl člověk rád. Pokud člověk chce dosáhnout nějaké změny, měl by získat k svému tělu lepší postoj. Problém nastává, když se „supersize“ modelky s obezitou stávají nepřímou propagací nezdravého životního stylu či obezity. Samozřejmě není v pořádku, ani tlak na absolutní štíhlost.

Východisko nabízí tzv. **Body neutrality**. Své tělo nemusí člověk milovat, stačí, když jeho tvaru a váze nebude přikládat v životě takovou důležitost a ocení jeho funkčnost. Namísto fyzického vzhledu se zaměřuje pak na to, co



všechno mu tělo umožňuje dělat, a akceptuje ho. Tělo mu umožňuje dýchat, pohybovat se, vnímat krásu přírody, komunikovat s jinými lidmi apod. To pak vede i k tomu, aby svému tělu věnoval péči a dopřál mu kvalitní jídlo v přiměřeném množství a dostatek pohybu a odpočinku.

- Zdravý společenský postoj tedy je: **buďme aktivní, žijme zdravě a spokojeně, a tolik se nesledujeme.**

Co říci na závěr...

Lidi s kily navíc je třeba respektovat a zároveň citlivě nabídnout možnost kvalitní léčby - od péče o duši až po tělo, včetně farmakoterapie. Světový a evropský den obezity, který se koná každý rok v březnu a v říjnu má motto

„Změňme úhel vnímání, rozšiřme si obzory a hledejme nová řešení“. Součástí těchto aktivit je i **konference organizovaná STOBem v rámci Dne zdraví** jako každoročně třetí sobotu v říjnu. I zde jistě zazní, že pokud se obezita uzná jako nemoc, je zřejmé, že vyžaduje i léčbu. **Obezita není jen pouhá volba životního stylu - je to komplexnější problém.** Nepřijetí obezity jako nemoci přispívá ke [stigmatizaci](#), studu, stresu a v konečném důsledku ke zhoršení zdravotního stavu pacientů.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: autorský článek (PhDr. Iva Málková je psycholožka a zakladatelka STOBu)

<https://www.stob.cz/cs/necpi-se-a-cvic-reseni-nebo-skodлива-nalepka>

[dostatek pohybu](#) [emoční jedení](#) [nadváha](#) [obezita](#) [pohyb a strava](#) [pohybové návyky](#) [pravidelný pohyb](#) [rizika nadváhy](#) [rizika obezity](#) [změna stravovacích návyků](#) [změna životního stylu](#)

Copyright © 2025

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