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 prvé 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 jedení apod.

K jídlu navíc dále provokuje **obezitogenní prostředí**, kdy jsme bombardování nabídkami na nadměrný příjem potravy nevhodného složení. Tento tlak ovlivňuje díky genům každého člověka různě, někdo je citlivější a podlehne 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 inzulínovou 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 nesledujme**.

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