



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O zdraví](#) 28. 11. 2012 | bno

# Odhalujeme příčiny obezity

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Odhalujeme-priciny-obezity\\_\\_s10012x7368.html](http://magazin/clanky/o-zdravi/Odhalujeme-priciny-obezity__s10012x7368.html)

Průzkum, který proběhl v roce 2011 v rámci kampaně VZP „Žij zdravě“ ukázal, že obezitou trpí přibližně 21 % české populace. Čím to je, že pětinu Čechů trápí problémy s obezitou a kde můžeme najít její kořeny?



**Průzkum, který proběhl v roce 2011 v rámci kampaně VZP „Žij zdravě“ ukázal, že obezitou trpí přibližně 21 % české populace. Čím to je, že pětinu Čechů trápí problémy s obezitou a kde můžeme najít její kořeny?**

### **Proč obezita vzniká?**

Obezita může mít hned několik příčin. Vždy se však na vzniku obezity podílejí genetické a zevní faktory. U žen existují i období, v nichž jsou k rozvoji obezity zvláště náchylné, neboť se snižuje pohybová aktivita (např. těhotenství a období po porodu, dospívání a nástup do práce). Všeobecně nám v tomto směru neprospívá stresování se či zanedbávání sportovních aktivit.

### **Když přijímáme hodně, ale vydáváme málo... ENERGIE**

Ve všech případech jde o nepoměr mezi příjmem a výdejem energie. Nadměrný příjem energie může být způsoben především zvýšenou konzumací **tuků**, které mají dvojnásobnou energetickou hodnotu ve srovnání se sacharidy a bílkovinami. Jestliže nevyvíjíme dostatek pohybové aktivity, a tím pádem nevydáváme přijatou energii, začne ochabovat naše svalovina a přibývat tuková tkáň. Zde má svůj původ celá řada problémů – snížená výkonnost, špatná fyzická kondice, vyšší únavnost, bolesti zad, nesprávné držení těla atd. Tyto problémy jsou často způsobeny např. sedavým zaměstnáním či pasivním

přístupem ke sportu a jiným činnostem, které udržují pohybové funkce našeho těla v dobrém stavu.

### **Genetika má také slovo...**

Je však zjištěno, že minimálně u 50 % lidí je obezita podmíněna geneticky. Pokud jsou naši rodiče obézní, je až 80% pravděpodobnost, že se tento problém vyskytne i u nás. Při dodržování správných stravovacích návyků a pravidelných fyzických aktivitách však můžeme s nepříjemným „předurčením“ bojovat.

### **Hormony, metabolismus i léky**

Na výskytu obezity se mohou podílet také hormonální a metabolické vlivy, ale i některé léky, které mohou zvyšovat chuť k jídlu a přispívat tak k rozvoji nadváhy, jsou jimi například určitá antidepresiva, psychofarmaka nebo léky na uklidnění.

### **Psychika hraje důležitou roli!**

Příčiny obezity však často najdeme uvnitř sebe. Ano, psychika hraje v rozvoji obezity významnou roli, mnohdy právě tu zásadní. Významům jídla, které nám možná zůstávají skryté, a roli naší psychiky v problému obezity jsme věnovali samostatný článek „[Obezita často vzniká v hlavě](#)“.

---

Copyright © 2023

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