



# Je dobré vědět, jak moc je dítě obézní?

URL článku:

[magazin/clanky/o-detech/je-dobre-vedet,-jak-moc-je-dite-obezni\\_\\_s10013x19284.html](http://magazin/clanky/o-detech/je-dobre-vedet,-jak-moc-je-dite-obezni__s10013x19284.html)

Krátká odpověď na položenou otázku je jasná: ano je to dobré. Obezita přináší i dětem mnohá úskalí. I děti mohou být ohroženy rizikem vyššího krevního tlaku či diabetem. Proč je důležitá prevence i včasné zjištění problému. Jaké metody mohou pomoci?



V dospělé medicíně je už dlouho ustálené **klasifikovat obezitu do 3 stupňů - BMI 30 a více, pak 35 a více a nakonec 40 a více.** Tato klasifikace umožňuje odhadovat míru zdravotních rizik pro obézního dospělého a hodnota BMI je také jeden z hodnocených parametrů při výběru pacienta k chirurgické léčbě obezity (tzv. [bariatrická chirurgie](#)).

## Úskalí přinášející klasifikace obezity u dětí

Není důvod, proč se domnívat, že by to nemělo být prospěšné i pro děti. V pediatrii je ovšem **potíž v technice stanovení oněch hranic**. Problem je v nelehkém [definování samotné hranice pro obezitu](#) různě starých dětí. Většinou se růstové parametry dětí (včetně BMI) hodnotí pomocí [percentilových grafů](#). A tady má hodnotící pediatr v případě obezity závažný problém. Hodnota konkrétního pacienta se zobrazí kdesi ve volném prostoru nad poslední linií grafu, která určuje obezitu. Pro pediatra či jiného hodnotitele je pak obtížné, ne-li nemožné odhadnout, **zda je hodnota vysoká jen málo nebo už hodně**, tedy jak závažná je obezita pacienta. Řada programů pediatrům hodnotu ani nezobrazí - je prostě mimo obrazovku.



Kromě percentilové metody lze u dětí vyjadřovat **růstové parametry pomocí směrodatných odchylek (SD)**. To je ovšem pro většinu rodičů ještě **méně srozumitelné**, než jsou percentily. Navíc se zjišťuje, že používání metody SD v krajních mezích - tedy v

případě závažné obezity - je statisticky nesprávné a hledají se způsoby náhradní. Pro odborníky jsem tento problém již dříve shrnul do samostatné prezentace.

Kvůli výše uvedeným skutečnostem se teprve v poslední době objevuje více studií, které zjišťují vztah mezi závažností dětské obezity a rizikem dalších zdravotních komplikací, **např. výskytem hypertenze u dětí**.

- A potvrzuje se užitečnost takového dělení; tedy že **vyšší stupeň obezity znamená vyšší četnost komplikací**.

Nakonec hned při prvním hodnocení obezity nám to umožní **reálný pohled na možnosti naší léčby**. Každé zlepšení stupně obezity je veliký úspěch, ale řekněme na rovinu, že představa posunu dítěte z obezity III.st. do zdravé váhy je víceméně naivní.

## Prevence obezity

Všichni pediatričtí odborníci zdůrazňují nutnost velmi časného záchytu obezity, tedy **v batolecím a předškolním věku**. Jen tak využijeme věk vhodný k úpravám životního stylu s dostatečně dlouhou perspektivou růstu dítěte. A zde narážíme na základní problém.

- Obezita v tomto věku není opticky tak nápadná a malé tlusté děti se považují za roztomilé a navíc ve společnosti **přetrvávají různé mýty**, např. ten o tom, že z tloušťky dítě vyroste.



Proto je tak důležité hodnotit stav dětí v předškolním věku **objektivními metodami, tedy pomocí grafů nebo kvalitních kalkulačků pro děti**. Tímto způsobem zatím postupují prakticky jen dětské lékaři. Bohužel velká část matek reaguje na upozornění pediatra ohledně nadváhy či

obezity velmi negativně, považují to mylně za osobní atak vůči své osobě a mnohdy od takového pediatra odcházejí. Povzdech nad touto situací jsem už uveřejnil ve facebookovém příspěvku, kde je i typický graf vývoje dětské obezity a kde je jasně vidět, kdy problém začíná a **kdy je tedy třeba zasáhnout**.

## Pro rodiče

Mým přáním je, aby si matky samy mohly jednoduše zjistit stav svého dítěte a v případě obezity i blíže určit její závažnost. Pak bych mohl doufat, že aspoň část z nich získá náhled na skutečný stav a půjde za svým pediatrem pro radu a nikoli že se začne se mračit kvůli sdělené diagnóze.

- Všichni sice mají **růstové grafy ve Zdravotním a očkovacím průkazu**, ale málokdo to ví a používá.

V dnešní době jsou populárnější formy použitelné v chytrém telefonu. Proto jsem navrhl a spoluvytvořil webovou kalkulačku, která určí běžným způsobem percentil BMI, ale hlavně jako jediná **umí hodnotit závažnost obezity u dětí**.

Každý výsledek má svůj komentář k dalšímu doporučenému postupu. Bylo by ideální, kdyby si rodiče předškoláka každý rok zkontrolovali sami jeho stav výživy.

---

Copyright © 2022

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