



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O dětech](#) 21. 4. 2016 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Jak poznám, že je dítě obézní?

URL článku: magazin/clanky/o-detech/jak-poznam,-ze-je-dite-obezni__s10013x9735.html

Obezita se stává závažným problémem nejen u dospělých, ale vzrůstá i počet obézních dětí. Problém dětské obezity spočívá především ve zdravotních komplikacích, které jsou s obezitou spojeny a také ve skutečnosti, že ze 70-80 % obézních dětí se stávají obézní dospělí. Bohužel se pak setkáváme s velmi vysokými stupni obezity, kdy hodnoty BMI (body mass index, jedno z nejpoužívanějších kritérií pro posouzení tělesné hmotnosti) vysoce převyšují hodnoty 40 kg/m² (dříve se hovořilo o tzv. morbidní obezitě, která již člověka významně ohrožuje na životě).



Od roku 2001, kdy mělo nadváhu nebo obezitu 13 % 5 - 17letých dětí, byl v rámci projektu COPAT (Childhood Obesity Prevalence And Treatment) zaznamenám u 13-17letých dětí téměř dvojnásobný výskyt nadměrné hmotnosti. **Jinak řečeno, trpí nadváhou každé 4. dítě, obezitou každé 7. a vysokým stupněm obezity každé 4. dítě ze sta.**

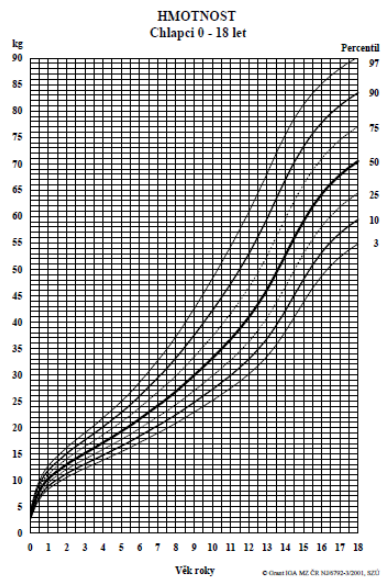
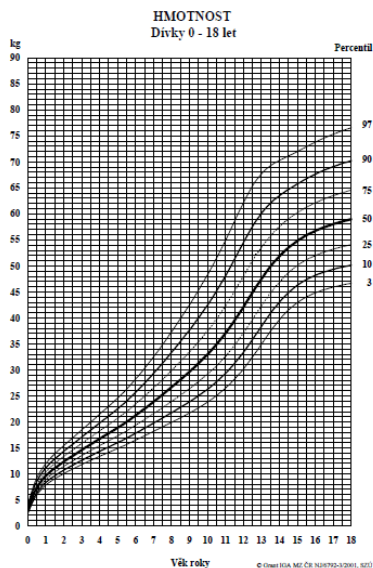


Zdroj: [Boy fat and Unhealthy on isolated white with clipping path](#) z Shutterstock

Pro posouzení hmotnosti dítěte se také vychází z výpočtu BMI, ale to nestačí. Tradiční výpočet BMI nezohledňuje ani věk, ani pohlaví, proto se využívá tzv. percentilových grafů. **Percentilové grafy jsou součástí očkovacího průkazu dítěte nebo jsou volně ke stažení na stránkách www.szu.cz nebo na stránkách www.rustovyhormon.cz.** Graf má na vodorovné čáře uveden věk, na svislé hodnoty BMI. Pomocí percentilových křivek je graf členěn

do 5 pásem.

percentilové pásmo	hodnocení
<i>nad 97</i>	<i>obezita</i>
<i>90-97</i>	<i>nadváha</i>
<i>75-90</i>	<i>robustní</i>
<i>25-75</i>	<i>proporční, optimální hmotnost</i>
<i>10-25</i>	<i>štíhlé</i>
<i>3-10</i>	<i>nízká hmotnost</i>
<i>pod 3</i>	<i>hubené</i>



Percentilový graf pro dívky Percentilový graf pro chlapce

Práce s grafem je jednoduchá. Vezměme si příklad: Anežce je 9 let, měří 141 cm a váží 49 kg.

Nejprve si podle následujícího vzorce spočítáme BMI:

$$BMI = \frac{\text{tělesná hmotnost (kg)}}{\text{tělesná výška (m)}^2}$$

Zjištěnou hodnotu BMI (24,6) zaneseme do percentilového grafu (pozor! Liší se grafy pro dívky a pro chlapce). Na vodorovné čáře najdeme věk, na svislé zjištěnou hodnotu BMI a vytvoříme kolmici. Hodnoty se stýkají na percentilové křivce pro 90. percentil, znamená to tedy, že Anežka se již dostává do pásma nadváhy. To je již situace k zamyšlení nad stravovacími a pohybovými návyky, není ale vyloženě nutné vyhledávat odbornou pomoc dětského obezitologa, zpravidla stačí konzultace s nutričním terapeutem.

V případech již zjištěné obezity je diagnostika podrobnější.

percentil	hodnocení
97-99	obezita 1. stupně
nad 99	závažná obezita, 2. stupeň
99,37-99,86	těžká obezita, 3. stupeň
99,86-99,98	monstrózní obezita, 4. stupeň

V případech, že se u dítěte již jedná o obezitu, je důležité problém řešit s odborníky (lékař obezitolog, nutriční terapeut, fyzioterapeut, s velkou výhodou psycholog) a rozhodně si nemyslet, že z toho dítě vyroste! Závažnější stupně obezity provází řada metabolických i psychologických změn, o tom ale až v příštím článku.

Copyright © 2024

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