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).

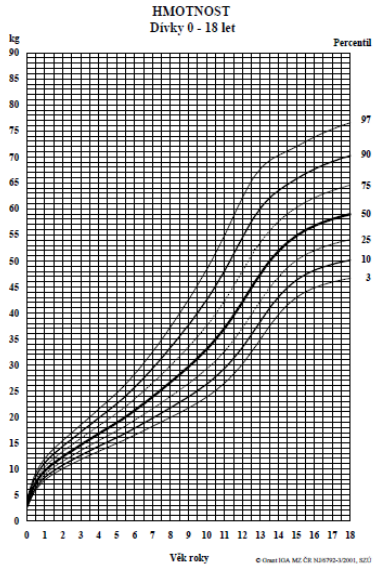
Od roku 2001, kdy mělo nadváhu nebo obezitu 13 % 5 - 17letých dětí, byl v rámci projektu COPAT (Childhood Obesity Prevalence And Treatment) zaznamenám u 13-17letých dětí téměř dvojnásobný výskyt nadměrné hmotnosti. **Jinak řečeno, trpí nadváhou každé 4. dítě, obezitou každé 7. a vysokým stupněm obezity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

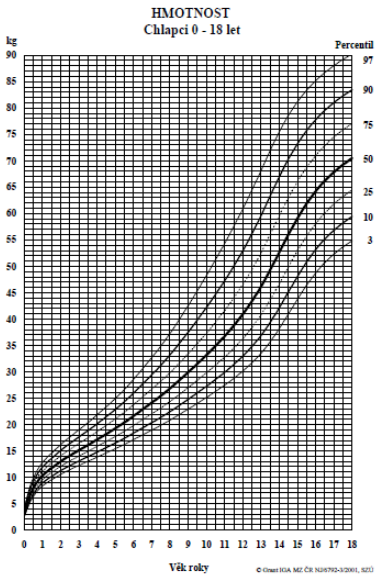
Zdroj: Boy fat and Unhealthy on isolated white with clipping path z Shutterstock

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**
nad 97	*obezita*
90-97	*nadváha*
75-90	*robustní*
25-75	*proporční, optimální hmotnost*
10-25	*štíhlé*
3-10	*nízká hmotnost*
pod 3	*hubené*





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 případě 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 případě, 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 © 2026
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz