



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O dětech](#) 10. 6. 2016 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph. D.

Proč je dětská obezita nebezpečná?

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Proc-je-detska-obezita-nebezpecna__s10013x9805.html

Obezita je celosvětový problém, který se dotýká i Čechů. Obezita není závažným problémem jen dospělé populace, ale stále více se dotýká i dětí.





Zdroj: [Obézní rodina](#) ze Shutterstock

Rizikovost dětské obezity spočívá především v přechodu obezity do dospělosti, kdy se pohybové a výživové zvyklosti mění jen obtížně. Rozhodně neplatí, že dítě z obezity vyrostle! **Z obézního dítěte se často stává těžce obézní**

dospělý, kdy hodnoty BMI (body mass index) vysoce přesahují hodnotu 40 kg/m².

Jaká onemocnění hrozí dětem v souvislosti s obezitou?

Obézní děti mají zvýšenou pravděpodobnost vzniku řady metabolických onemocnění, které s obezitou přímo souvisejí - vysoký krevní tlak, hyperinzulinémie (vysoké hladiny inzulínu), inzulinová rezistence (necitlivost tkání vůči působení inzulínu) a prediabetes (stav před plným rozvojem cukrovky 2. typu) až cukrovka 2. typu. Typickými zdravotními komplikacemi jsou poruchy metabolismu cholesterolu a krevních tuků (nacházíme vysokého hladiny celkového cholesterolu, vysoké hladiny „špatného“ LDL cholesterolu, nízké hladiny „hodného“ HDL cholesterolu a vysoké hladiny krevních tuků). Připadá vám, že čtete diagnózy svých prarodičů? Bohužel pravda je taková, že dětská obezita významně urychluje rozvoj všech těchto závažných příznaků a nemocí a ve finále zkracuje život.

Poměrně častou komplikací již v dětském věku jsou **jaterní choroby** (především prostá jaterní steatóza (ztukovatění jater), **výskyt žlučových kamenů, zácpa**).

S obezitou mohou souviset i horší školní výsledky

Obezitou trpí také dýchací systém, u těžších stupňů obezity se setkáváme s obstrukční spánkovou apnoe, což je závažné onemocnění charakterizované krátkými zástavami dechu ve spánku. Hlavními příznaky je zejména hlasité chrápání s pauzami bezdeší, neklidný spánek a únava během dne. Děti ve výsledku bývají i náladové, trpí poruchami pozornosti a paměti, mívají horší školní výsledky. U obézních dětí se také častěji vyskytuje astma, přičemž i jeho průběh bývá závažnější oproti jedincům s přiměřenou tělesnou hmotností.

Pohybový aparát

U dětí značně trpí i pohybový aparát, kde následkem nadměrné hmotnosti dochází ke změně těžiště těla, děti jsou neobratné, pomaleji se pohybují, narůstá i riziko pádů a úrazů. U obézních dětí se často setkáváme s nesprávným držením těla, bolestmi zad a patologickým vychýlením páteře (ve smyslu skoliózy, hrudní kyfózy).

Komplikace v pubertě

Důsledky nadměrné hmotnosti se odrážejí i v pohlavním vývoji. Pubertální chlapci mívají nižší hladinu testosteronu a dalších pohlavních hormonů. U chlapců poměrně běžně nacházíme pseudogynekomastii, tj. hromadění tukové tkáně v oblasti prsou. U dívek s menším stupněm obezity bývá urychlen pohlavní vývoj, pokud je však obezita již výrazná, dochází ke zpomalení pohlavního vývoje a často se objevuje syndrom polycystických ovarií (porucha funkce vaječníků spojená s nepravidelností menstruačního cyklu až vymizením menstruace, zvýšené ochlupení).

Psychický dopad obezity na dítě

Nezanedbatelné jsou i psychosociální následky nadměrné hmotnosti, které jsou právě dětmi velmi citlivě vnímány (pocit sociální izolovanosti, nízké sebehodnocení, zkreslené vnímání těla, větší náchylnost ke vzniku poruch příjmu potravy, depresivní ladění, apod.).

Nepřehlížejte proto obezitu svých dětí a řešte ji společně dříve, než se objeví závažné zdravotní problémy!

Copyright © 2023

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