

Svetový deň

4. marec 2024

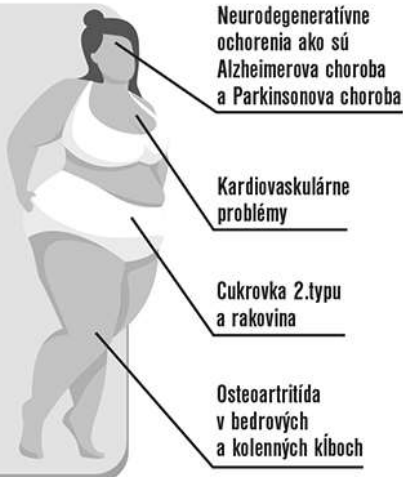


OBEZITY

Obezita je jednou z najväčších výziev v oblasti verejného zdravia, postihuje 800 miliónov ľudí a ďalšie milióny sú ohrozené. V dôsledku obezity ročne zomrú tri milióny ľudí. Svetová zdravotnícka organizácia považuje obezitu za epidémiu 21.storočia a jedno z najzávažnejších chronických ochorení.

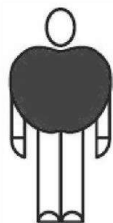
Byť obézny znamená byť zraniteľný

Pacienti s nadhmotnosťou a obezitou sú rizikovou a zraniteľnou skupinou pre známe chronické choroby.



Obezita je definovaná ako **nadmerné ukladanie tukového tkaniva** v organizme v nepomere k ostatným tkanivám v tele. Najčastejšie za to môže **nepomer medzi príjmom a výdajom energie**, ku ktorému dochádza pri sústavnom alebo nárazovom príjme veľkého množstva potravy **bez zodpovedajúceho výdaja energie**. Nadbytočnú energiu prijímame predovšetkým z tučných jedál, sladkostí ale aj z príjmu alkoholu. Na vznik obezity má veľký vplyv životné prostredie a spôsob života, zvlášť rodinné zvyklosti ako **výber a množstvo konzumovanej stravy a nedostatočná fyzická aktivita**. V niektorých prípadoch je obezita dôsledkom endokrinného ochorenia, niektorých liekov, životnej situácie i dedičnosti.

Z hľadiska zdravotných rizík je dôležité nielen množstvo tuku v tele, ale aj jeho rozloženie



ANDROIDNÝ – mužský typ obezity – tuk je uložený najmä na bruchu a hrudníku, pripomína tvar jablka.



GYNOIDNÝ – ženský typ obezity – tuk je kumulovaný najmä na bokoch a stehnách, pripomína tvar hrušky.

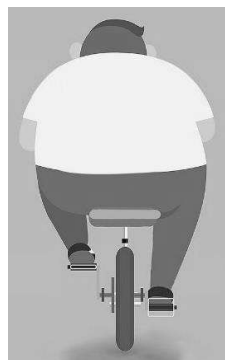
Rizikovejší je **ANDROIDNÝ – mužský typ obezity**, ktorý signalizuje zvýšené riziko srdcovo-cievnych ochorení, cukrovky a cievnych mozgových príhod.

Výskyt obezity a nadváhy je možné hodnotiť pomocou parametrov:

BMI index – je možné vypočítať ako hmotnosť (v kg) delenú druhou mocninou výšky (v metroch). Podľa výslednej hodnoty vieme zistiť, či máme normálnu hmotnosť, alebo trpíme podváhou, nadváhou alebo obezitou.

Obvodom pása – vieme určiť množstvo abdominálneho tuku. Za nadmernú hodnotu obvodu pása považujeme u mužov hodnotu nad 102 cm a u žien viac ako 88 cm.

WHR index – vypočítame ako pomer obvodu pása a obvodu bokov (cm). Za normálnu hodnotu považujeme výsledok v rozmedzí 0,7 – 1,0. O obezite hovoríme, ak je u mužov hodnota vyššia ako 1,0 a u žien vyššia ako 0,8.



Základom liečby obézneho človeka je redukčná diéta, zvýšenie pohybovej aktivity a úprava jedálnych zvyklostí, sprevádzaná celkovou zmenou životosprávy:

- jedzte pestro, často, v malých dávkach, celodenné jedlo rozdeľte na 5 – 6 častí, jedzte menej potravín s obsahom živočíšnych tukov, vyhýbajte sa údeninám,
- znížte podiel soli v strave na 5 g denne,
- jedzte viac strukovín, celozrnných výrobkov, zeleniny, ovocia,
- znížte spotrebu cukru, na pije vodu, čaje a minerálky,
- k udržaniu optimálnej telesnej hmotnosti patrí 30 minút fyzickej aktivity denne.