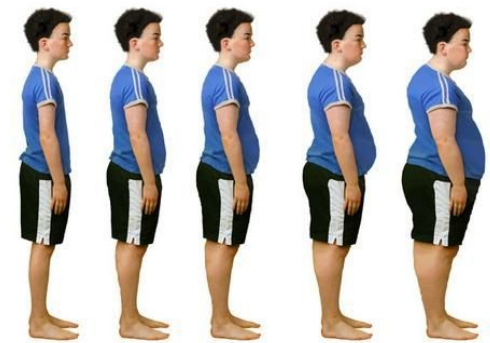


# Prevence obezity

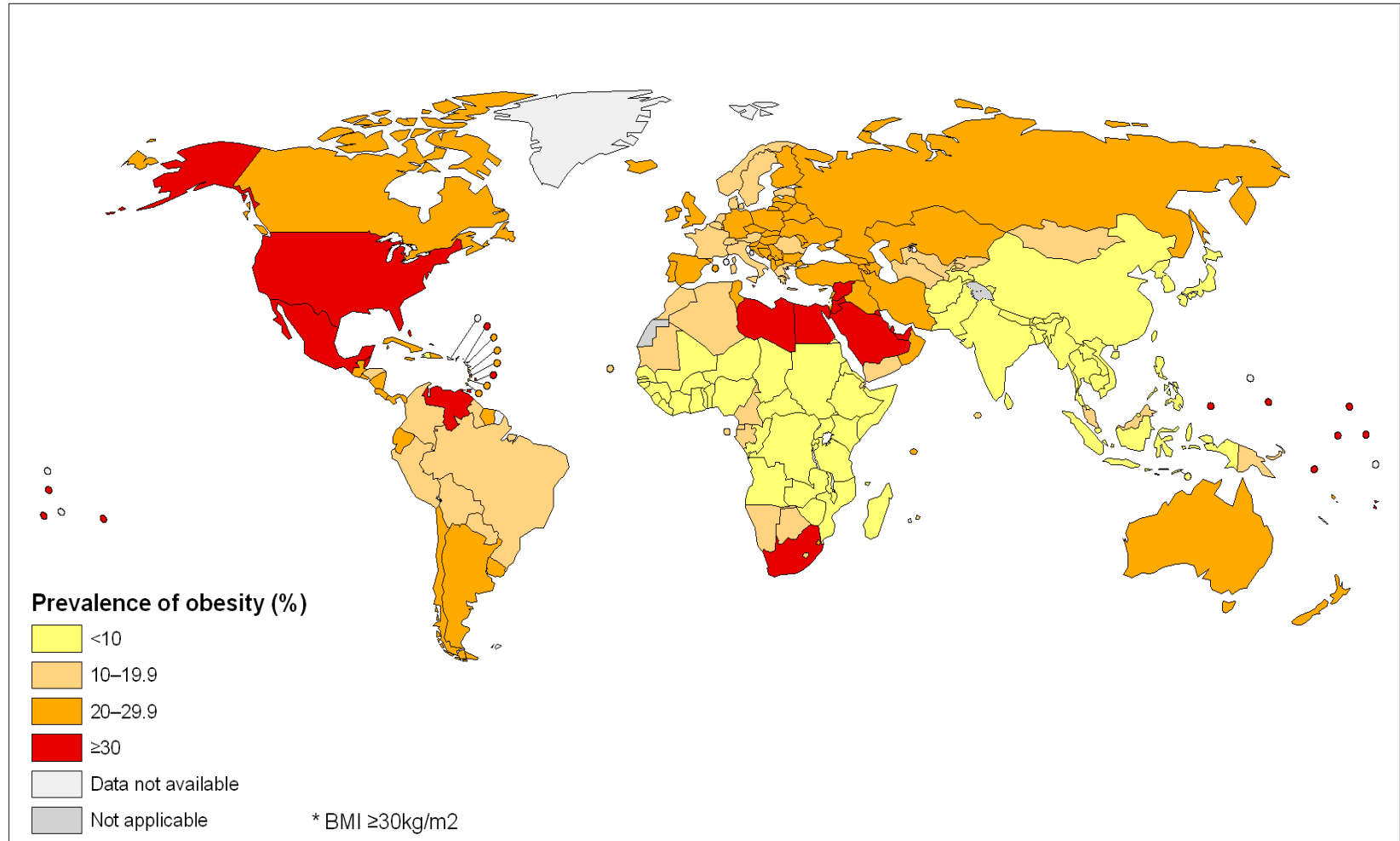
Aneta Jackowská

# Obezita



- ▶ největší celosvětový zdravotní a ekonomický problém
- ▶ V roce 2008 1,5 miliardy lidí nadváha, půl miliarda obézních
- ▶ 65% světové populace žije v zemích, kde obezita zabíjí více lidí než podvýživa
- ▶ 43 milionů dětí < 5 let v roce 2010 nadváha
- ▶ ovlivňuje délku i kvalitu života

## Prevalence of obesity\*, ages 20+, age standardized Both sexes, 2008



The boundaries and names shown and the designations used on this map do not imply the expression of any opinion whatsoever on the part of the World Health Organization concerning the legal status of any country, territory, city or area or of its authorities, or concerning the delimitation of its frontiers or boundaries. Dotted lines on maps represent approximate border lines for which there may not yet be full agreement.

Data Source: World Health Organization  
Map Production: Public Health Information  
and Geographic Information Systems (GIS)  
World Health Organization



© WHO 2011. All rights reserved.

# Proč je prevence obezity důležitá?

- ▶ 1) obezita se rozvíjí pozvolna, jakmile se však objeví, je velmi těžké ji vyléčit
- ▶ 2) zdravotní důsledky spojené s obezitou nejsou vždy plně odstranitelné následným váhovým úbytkem
- ▶ 3) v řadě zemích postihuje tak velké % obyvatel, že není dostatek zdrojů zdravotní péče pro všechny



# Cíle prevence obezity

- ▶ Lepší se zaměřit na prevenci ještě neexistující nadváhy nežli na odstraňování již existujících kil navíc...
- zpomalení nárůstu hmotnosti
- stabilizace váhy
- snížení procento lidí s nadváhou či obezitou ve vybrané komunitě



# Cíle strategie prevence obezity (dle WHO)

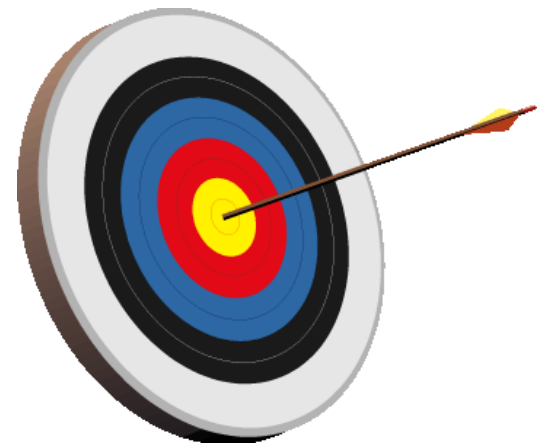


# Cíle strategie prevence obezity

## (dle WHO)

▶ Cílené zaměření na:

- 3) jedince již mající problém se svou tělesnou hmotností
- 2) jedince s vysokým rizikem rozvoje nadváhy nebo obezity
- 1) celopopulační prevence rozvoje obezity



# Jak?

Podpora  
pohybu

- Vymyslete příklady

Ozdravení  
výživy

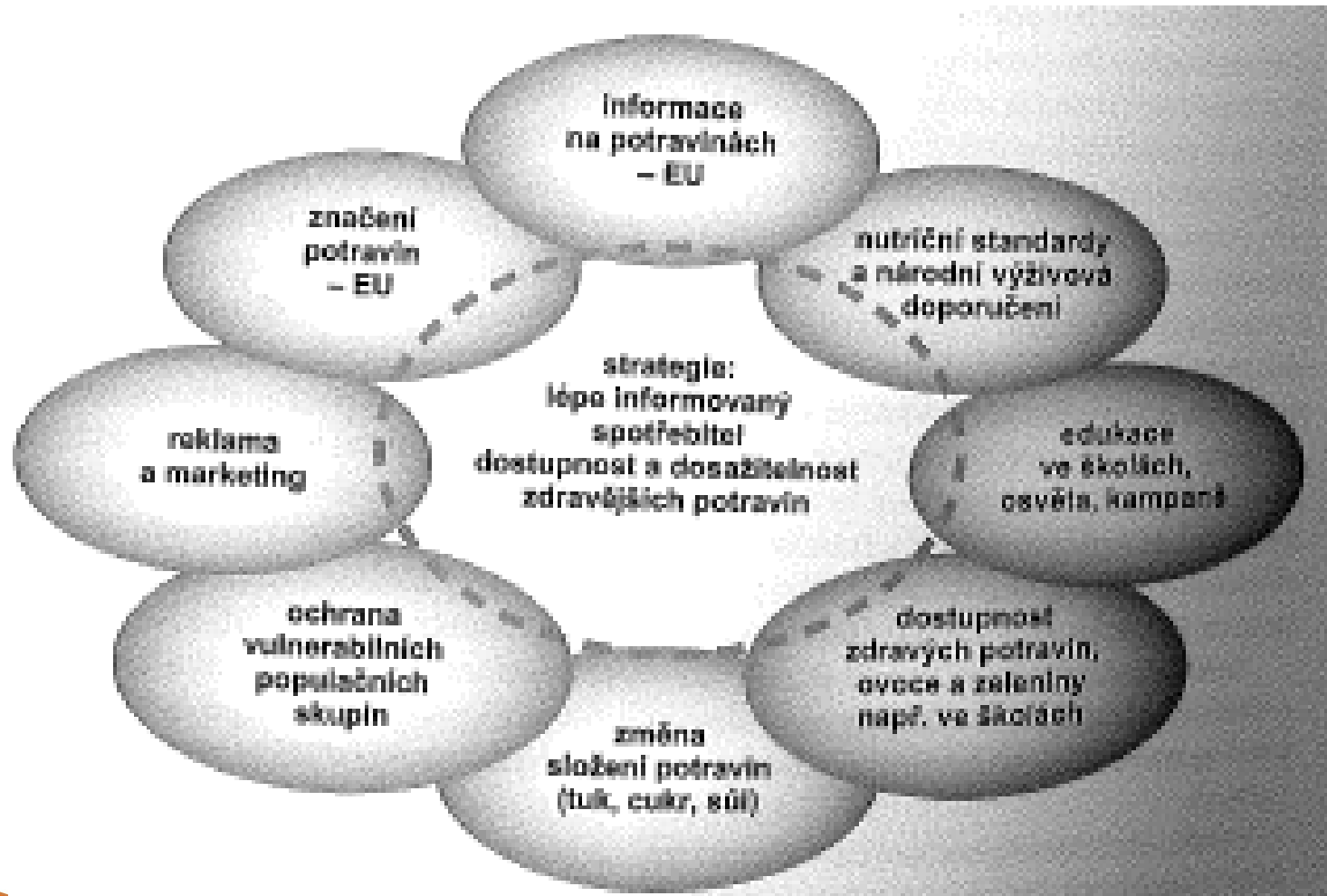
- Vymyslete příklady



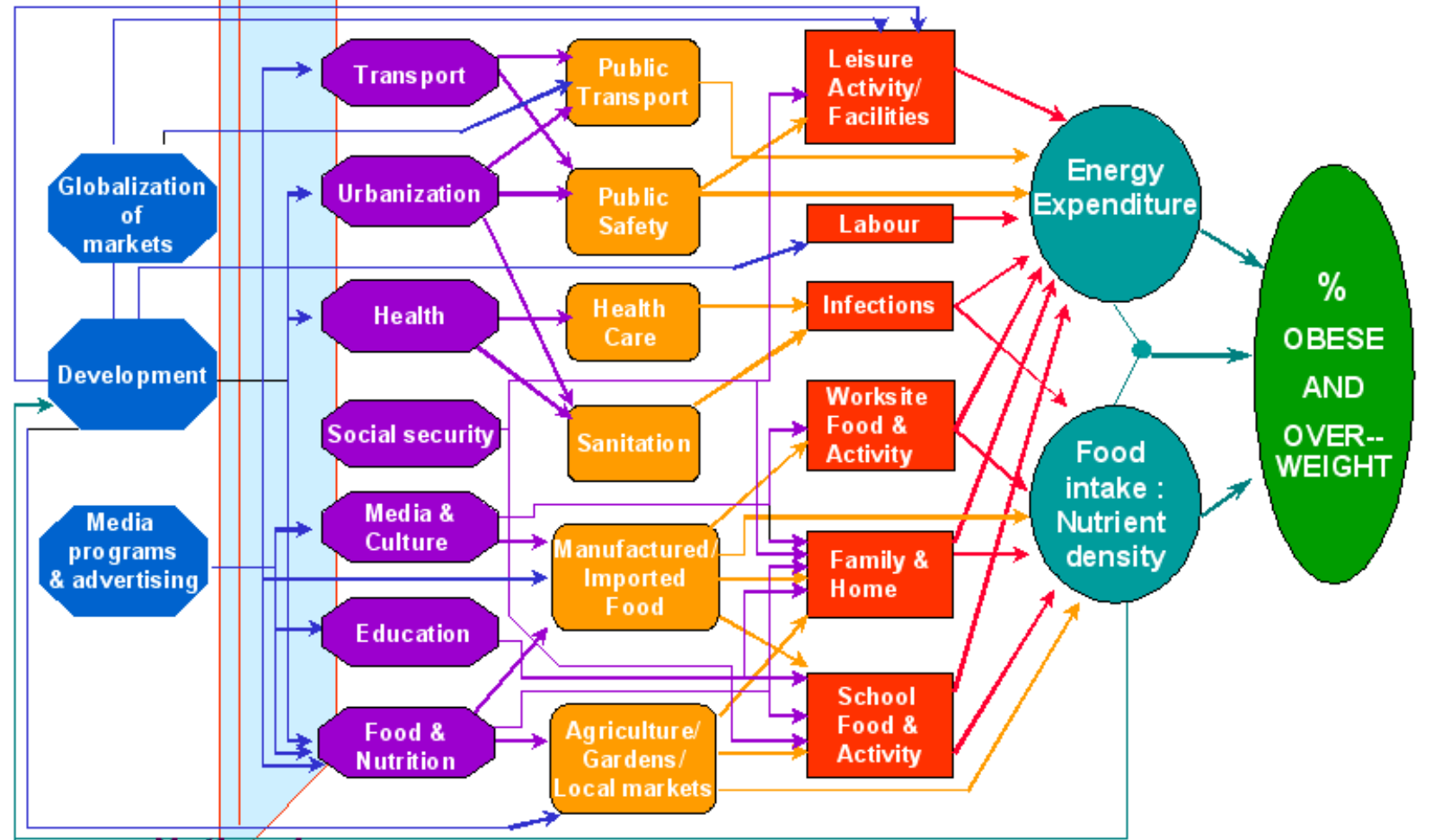
# Veřejná prevence obezity ve smyslu podpory FA



# Veřejná prevence obezity ve smyslu ozdravění výživy



INTERNATIONAL FACTORS      NATIONAL/ REGIONAL      COMMUNITY LOCALITY      WORK/SCHOOL/ HOME      INDIVIDUAL      POPULATION



*National perspective*

# Rizikové skupiny...



- lidé s obezitou v rodině
- sociálně znevýhodnění, izolované komunity
- některé etnické skupiny
- silní kuřáci, kteří právě přestávají s kouřením
- lidé s právě sníženou tělesnou hmotností
- určité věkové skupiny

# Rodina...



- ▶ jeden rodiče obézní, dítě obézní ve 40 % případů
- ▶ Oba rodiče obézní, dítě obézní v 70 % případů
- ▶ Od rodičů s normální hmotností 14% obézních dětí
- ▶ Dítě alespoň do určitého věku nemůže kontrolovat (ne)dostupnost potravin a možnosti využití fyzické aktivity



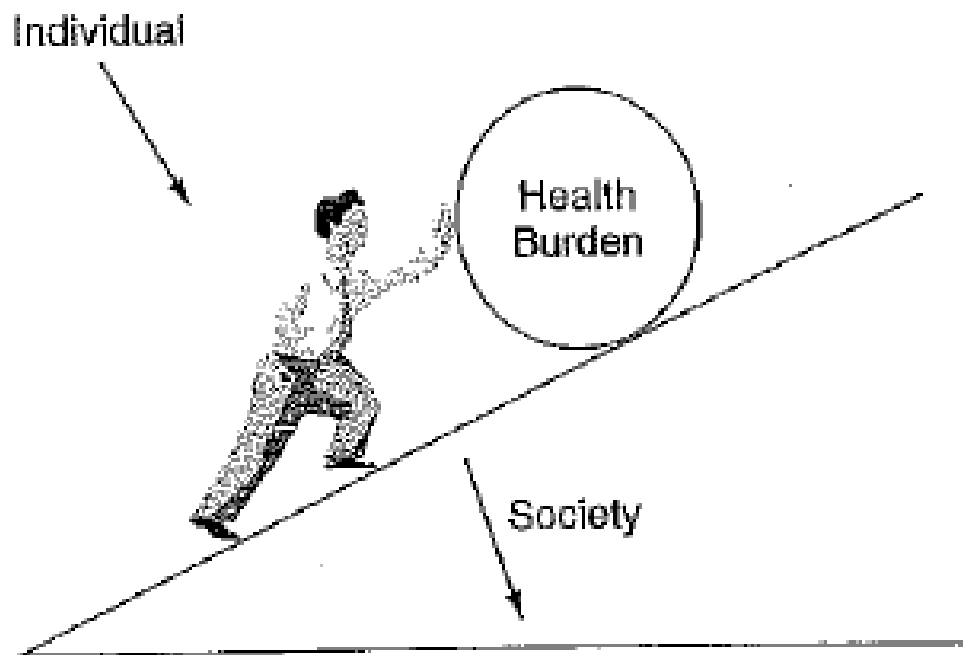
Lepší se zaměřit na celou rodinu (a změnu jejich zvyklostí) nežli přímo na dítě

# Klíčové aspekty rozvoje obezity

- ▶ Omezit příjem potravin bohatých na sacharidy a/nebo tuk
  - konzumace tučných potravin, se zvýšila nepatrně x konzumace sacharidů dramaticky
  - na co se mají preventivní programy změřit?
  - omezit *soft drinks* (jak?)
  - omezit konzumaci jídel v restauracích a podobných zařízeních
- ▶ Zmenšení porcí
- ▶ Pohyb
- ▶ Vhodné podmínky



# Vhodné podmínky...



**Figure 2** Influence of societal and environmental factors on development of obesity. (From House of Commons Health Committee (2004) *Obesity: Third Report of Sessions 2003–04, Volume 1, Report Together with Formal Minutes*. London: The Stationery Office Ltd.)



# Vhodné podmínky...


- ▶ možnost si vyjít ve městě na procházku
- ▶ dostupnost MHD
- ▶ bezpečnost
- ▶ reklama
- ▶ dostupnost vhodného jídla
- ▶ výživová politika ve školách
- ▶ výživové poradenství
- ▶ značení potravin...



# Shrnutí

- 1) Edukace sama o sobě není dostatečná pro redukci váhy. Sociální změny a změny prostředí jsou velmi žádoucí k podpoře a rozvoji změny chování vedoucí k redukci hmotnosti.
- 2) Fyzická aktivita (FA) musí být začleněna do běžného života.
- 3) Dlouhodobost a udržitelnost programů zaměřujících se na změnu životního stylu
- 4) Legislativní podpora, mezioborová spolupráce
- 5) Programy na míru konkrétním skupinám a potřebám (i ty národní)
- 6) Zaměřit se na celou populaci ne jen na skupiny, které lze ovlivnit snadněji či které mají zájem
- 7) Stavět na dosud známých faktech a důkazech
- 8) Programy správně monitorovat, hodnotit a dokumentovat.

# Osnova

- 1) Preventivní strategie čelící obezitě v Evropě  
+ významné organizace a instituce v boji s obezitou
  - 2) prevence obezity a aktivity ovlivňující obezitu v ČR  
+ činnosti dalších organizací zapojených do prevence obezity
  - 3) činnosti dalších institucí zapojených do prevence obezity
- 

# Preventivní strategie čelící obezitě v Evropě

- ▶ „**Bílá kniha** (2007) – Strategie pro Evropu týkající se zdravotních problémů souvisejících s výživou, nadváhou a obezitou“
- ▶ [http://ec.europa.eu/health/ph\\_determinants/life\\_style/nutrition/documents/nutrition\\_wp\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/nutrition/documents/nutrition_wp_en.pdf)
- ▶ EU vystupuje jako koordinátor aktivit, sběru, identifikace a šíření osvědčených postupů s cílem vypracovat akční plán a informovat zúčastněné
- ▶ Každá veřejná aktivita na ozdravení má 3 pilíře:
  - 1) individuální zodpovědnost za zdraví své a svých dětí, s rozpoznáním důležitosti vlivu prostředí na své chování
  - 2) informovanost obyvatelstva/spotřebitele/konzumenta tak, aby byl schopen správného rozhodnutí (značení potravin, klamavé reklamy...)
  - 3) implementace politiky v různých oblastech (značení potravin, kontrola potravin, vzdělávání....



# Evropská akční platforma pro výživu, fyzickou aktivitu a zdraví (2005)

- ▶ [http://ec.europa.eu/health/ph\\_determinants/life\\_style/nutrition/platform/docs/platform\\_charter.pdf](http://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/nutrition/platform/docs/platform_charter.pdf)
- ▶ Cílem vytvoření takového prostředí, kde by byla volba zdravějšího životního stylu pro jedince snazší
- ▶ V oblasti výživy pak snaha o skladbu stravy, která by byla zdraví prospěšná, vhodné potraviny dosažitelné

# EPODE

*(Tohether lets´ s prevent childhood obesity)*

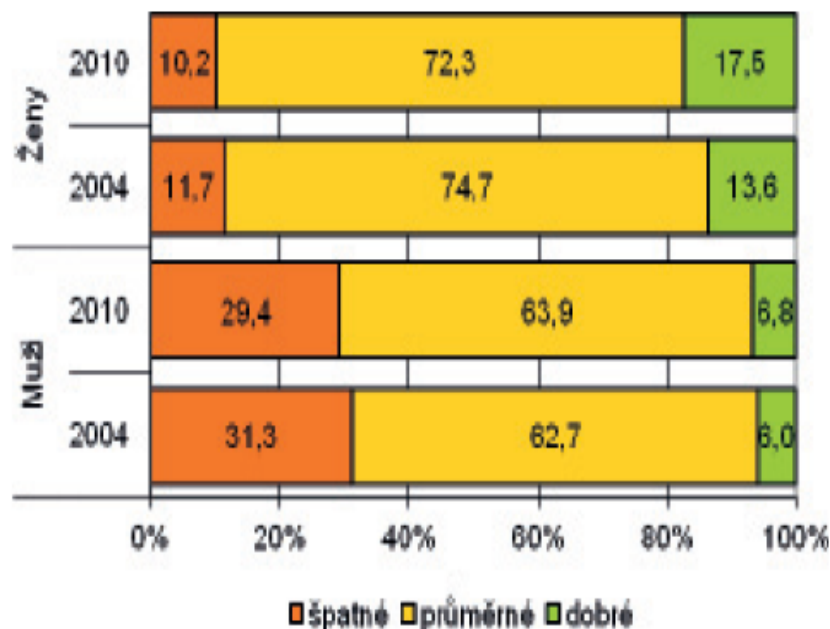
- ▶ prevence obezity u dětí 5 – 12 let
- ▶ vznik FLVS ve Francii 1992, 2004 EPODE
- ▶ zapojeno 26 000 dětí
- ▶ aktivizací drobných každodenních změn se postupně mění sedavý způsob života a ozdravuje se výživa
- ▶ snaha umožnit dětem radost z pohybu, ne sportování pro výkon a výsledky
- ▶ <http://www.szu.cz/publikace/data/rustove-grafy>

# HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescent)

- ▶ Prostřednictvím škol, PC výuky a softwarových programů si studenti zkoušejí analyzovat vlastní chování v oblasti výživy a FA a získávají návod, jak správně modifikovat své jednání
- ▶ „computer – tailoring“ intervence
- ▶ Vyplnění dotazníků uživatelem => PC zpracování => individuální doporučení v oblasti výživy a FA
- ▶ Přístup založen na tzv. pravděpodobnostním odhadu (likelyhood model)

# Helena – výsledky

- ▶ Nedaří se pozitivně ovlivňovat stravovací zvyklosti v populaci ČR. U generace středního věku se podle studie HELEN za posledních šest let nepodařilo snížit podíl osob se špatnými stravovacími zvyklostmi a naopak dostatečně zvýšit podíl osob se zvyklostmi vyhovujícími správné výživě – týká se to zejména mužů.



Zdroj: Systém monitorování zdravotního stavu, SZÚ

Podíl osob ve věku 45–54 let v ČR v kategoriích podle úrovně stravovacích zvyklostí v %, 2004 a 2010



# Health Plus (Improving knowledge and Decision Support for Healthy Lifestyle)

- ▶ multicentrický projekt řešený v 10 zemích Evropy (včetně ČR)
- ▶ 2007 – 2008
- ▶ cílem projektu vytvoření prototypu softwaru, který by integroval jak výzkumnou, tak intervenční oblast obezitologie
- ▶ Výzkumná část: vytvoření PC aplikací usnadňujících výzkumníkům sběr dat. V intervenční oblasti výsledkem vypracování modulu, který usnadňuje lékařům individuální edukaci pacienta v oblasti životního stylu, s využitím databázových systémů, kdy pacient získává možnost interaktivním způsobem komunikací s PC navrhovat si optimální individualizovaný plán v závislosti na svých onemocněních, nutričním stavu a jeho vývoji, stravovacích preferencích i možnostech.



# EUROPREOB



- ▶ 2007 – 2010
- ▶ Cílem projektu vyvinout a odzkoušet nástroj, kterým by se daly identifikovat sociální determinanty obezity a nerovnosti v těchto determinantách a monitorovaly by se politické iniciativy v boji s obezitou a jejich efektivita
- ▶ Účast LF MU – různé evropské země se zcela odlišným environmentálním prostředím

# Health Behaviour in School (HBSC)

- ▶ mezinárodní výzkumná studie o zdraví a životním stylu dětí a školáků
- ▶ Výsledky z roku 2010
- ▶ Doporučení věnovat se denně alespoň hodinu pohybové aktivitě splňovala přibližně pětina dívek a čtvrtina chlapců.
- ▶ podíl 13–15letých chlapců s nadváhou a obezitou asi 19 % (tj. každý pátý chlapec)
- ▶ denními kuřáky 18 % patnáctiletých dětí, vzrostl počet dětí, které byly opakovaně opilé (u 15letých chlapců v roce 2010 46 % a u děvčat 40 %) a marihuanu užilo 30 % dětí. Většina českých dětí ve studii uvedla, že je se svým životem spokojená, 4 % jedenáctiletých dětí se necítí šťastně.

# Evropská společnost pro výzkum obezity (EASO)

▶ Cílem:

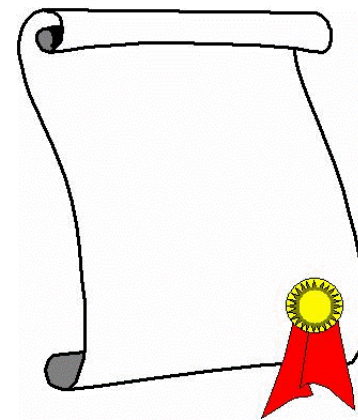
- Vytváření sítě odborníků a jejich setkávání formou pořádání pravidelných konferencí
- Podpora výzkumu v oblasti komunitních intervencí a systematických analýz změn prostředí a cenové politiky
- Monitoring incidence a prevalence obezity u dětí i dospělých a studium obezitogenních faktorů
- Rozšiřování účinných strategií a programů

Kroky:

- analýza stávající situace
- návrh komunitního intervenčního programu v daných podmínkách
- realizace intervenčního pilotního programu
- vyhodnocení účinnosti intervenčního programu
- rozšiřování intervenčního programu v podobných podmínkách, pokud byl v předchozím kroku shledán efektivním

# EASO v praxi...

- ▶ 1999 – Milánská deklarace – řeší problematiku národních a pro celou Evropu přijatelných strategií na prevenci a zvládnutí nadváhy a obezity
- ▶ 2006 Istanbul – WHO + SZO (Mezinárodní Společnost pro výzkum obezity) + ministři evropských zemí – vydána Charta, která chce multidisciplinární přístup pro boj s obezitou - vychází z Milánské deklarace



# Istanbul 2006

- ▶ Epidemii obezity je možné zvládnout, zvrátit a kontrolovat
- ▶ Vize – společnost, kde bude zdravější životní styl snazší volbou a normou pro jednotlivce
- ▶ Zvrat epidemie nejpozději v 2015
- ▶ Důraz na vyváženost mezi individuální odpovědností a zodpovědností veřejnou (vláda, společnost)



# Istanbul 2006



- ▶ Instituce, které by měly principy uvádět do praxe:
  - 1) relevantní vládní sektory (MZ, Mze, M.obchodu...),  
lokální úřady
  - 2) občanský sektor – aktivní zapojení veřejnosti  
(nevládní organizace, organizace spotřebitelů,  
rodičů...)
  - 3) soukromý sektor – podpora zdravějších podmínek  
na svých pracovních místech
  - 4) média – informovanost, vzdělávání...
  - 5) politické nástroje – legislativa, regulační aktivita...

# Prevence obezity a aktivity ovlivňující obezitu v ČR

- ▶ **vliv státu a státních institucí:** ministerstva zdravotnictví, dopravy, školství, mládeže a tělovýchovy
- ▶ **intervenční programy prováděné v ČR, podporované EU**
- ▶ **další instituce zapojené do prevence obezity:** ČOS, LF, ČAV
- ▶ **intervenční programy podporované nestátním či privátním sektorem (STOB)**



# Vliv státu a státních institucí

- ▶ **MZ** – program Zdraví 21
  - Cílem dlouhodobé vytváření podmínek pro zlepšování zdraví občanů ČR, zejména na posilování zdraví, předcházení nemocem a začlenění všech složek společnosti do všeobecného zájmu o zdraví
  - Podpora zejména intervenčních programů primární prevence (vytvářet a posilovat změny v životních podmínkách obyvatel ČR a v jejich chování ke svému zdraví)
  - Podpora projektů SZÚ (př. Zdravá škola, hubneme s Bumbřínkem...) [www.szuz.cz](http://www.szuz.cz)
  - Národní rada pro obezitu, Národní akční plán proti obezitě



# Zdraví 2020 – Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí

- ▶ Ministerstvo zdravotnictví České republiky 2014
- ▶ Navazuje na „Dlouhodobý program zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva ČR – Zdraví 21“ a rovněž navazuje na „Koncepti hygienické služby a primární prevence v ochraně veřejného zdraví“, přijata MZ v 2013
- ▶ Účelem NS 2020 především stabilizace systému prevence nemocí a ochrany a podpory zdraví a nastartování účinných a dlouhodobě udržitelných mechanismů ke zlepšení zdravotního stavu populace. Má za úkol přispět k řešení složitých zdravotních problémů 21. století spojených s ekonomickým, sociálním a demografickým vývojem, a to zejména cestou prevence nemocí a ochrany a podpory zdraví.

# NS Zdraví 2020

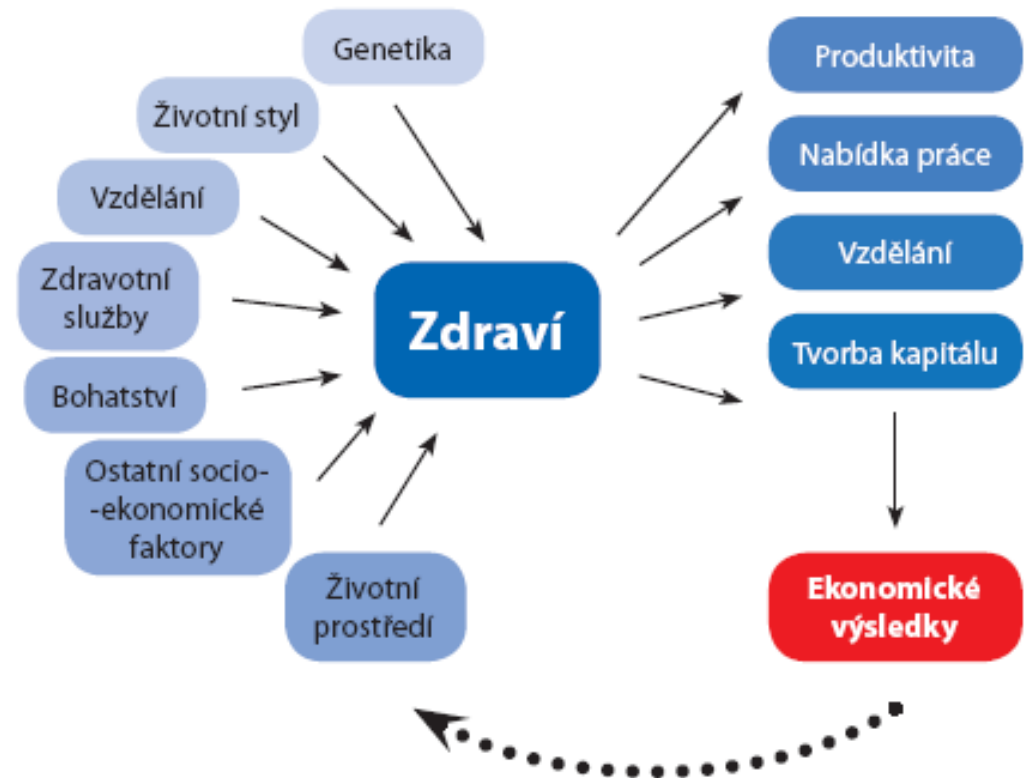


- ▶ [http://www.mzcr.cz/Verejne/dokumenty/zdravi-2020-narodni-strategie-ochrany-a-podpory-zdravi-a-prevence-nemoci\\_8690\\_3016\\_5.html](http://www.mzcr.cz/Verejne/dokumenty/zdravi-2020-narodni-strategie-ochrany-a-podpory-zdravi-a-prevence-nemoci_8690_3016_5.html)
- ▶ Národní strategie jako rámcový souhrn opatření bude dále rozpracována do jednotlivých implementačních
- ▶ dokumentů (akčních plánů či jiných strategických a koncepčních dokumentů) . V jednotlivých implementačních dokumentech, které budou připraveny do 31. 12. 2015, budou blíže specifikovány dílčí cíle, odpovědnost, ukazatele a termíny plnění.

# NS Zdraví 2020



- Účelem Národní strategie je především stabilizace systému prevence nemocí a ochrany a podpory zdraví a nastartování účinných a dlouhodobě udržitelných mechanismů ke zlepšení zdravotního stavu populace



Zdroj: *The Contribution of health to the economy in the EU, Brussels 2005*

# Prevence

- ▶ **Primární prevence** = předcházení vzniku nemocí, ovlivňování determinant, které působí na zdraví a snižování zdravotních rizik
- ▶ **Sekundární prevence nemocí** = vyhledávání časných stadií poruch zdraví preventivními prohlídkami a screeningovými programy s cílem zlepšení šancí na úspěšnost léčby
- ▶ **Terciární prevence** se zaměřuje na znovu nastolení zdraví, když již nemoc propukla (péče, ošetření, léčba či zmírnění projevů nemoci nebo jejich symptomů)
- ▶ **Aktuálně kvartérní prevenci** = aktivity zdravotní péče zaměřené na zmírnění dopadů či vyhnutí se následkům nepotřebných či nadměrných léčebných intervencí

# Hlavní cíle NS Zdraví 2020

## NS Zdraví 2020

### Hlavní cíl

Zlepšit zdravotní stav populace a snižovat výskyt nemocí a předčasných úmrtí, kterým lze předcházet

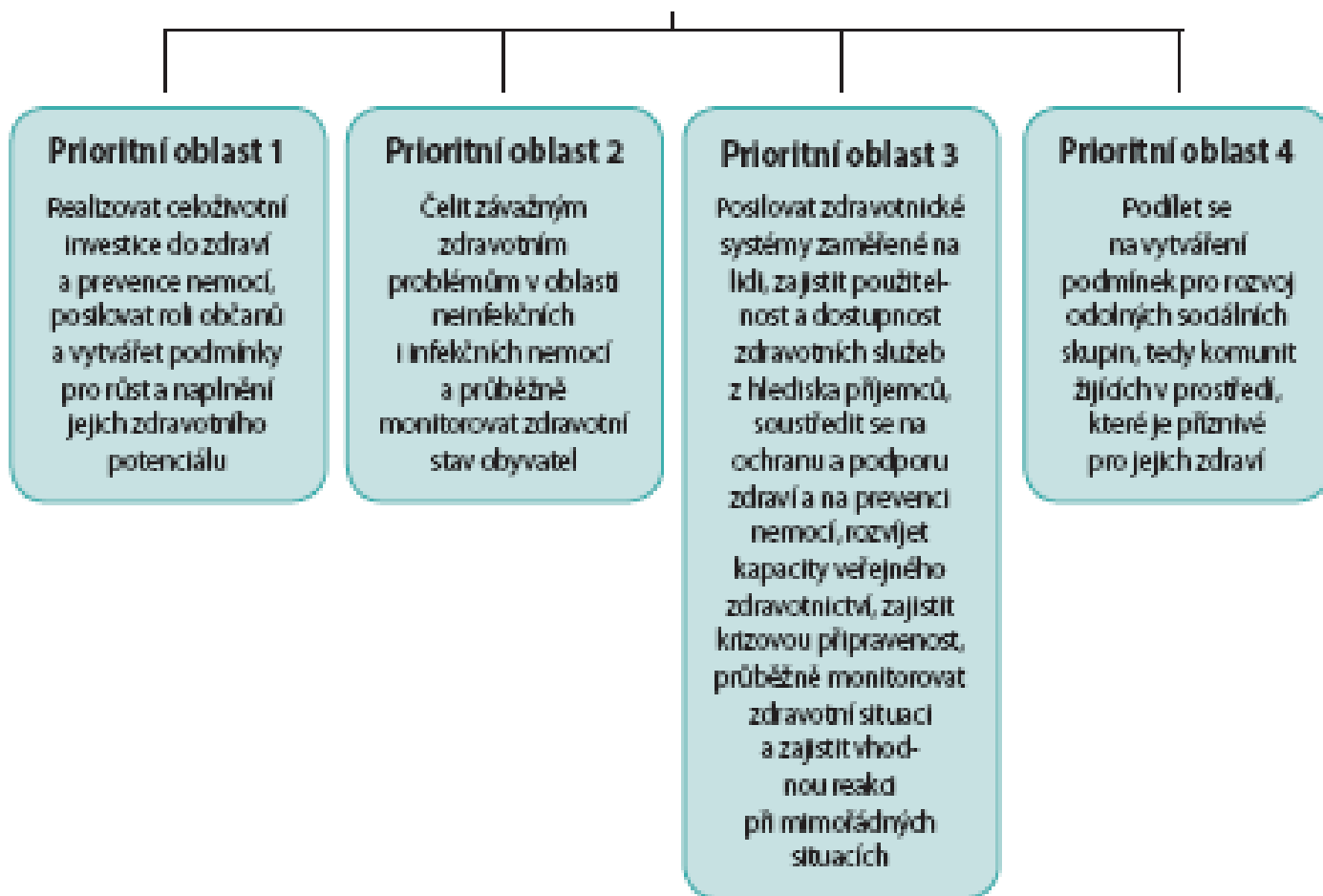
### Strategický cíl 1

Zlepšit zdraví obyvatel  
a snížit nerovnosti  
v oblasti zdraví

### Strategický cíl 2

Posílit roli veřejné správy  
v oblasti zdraví a přizvat k řízení  
a rozhodování všechny složky  
společnosti, sociální skupiny  
i jednotlivce

# Prioritní oblasti NS Zdraví 2020



# Délka života ve zdraví

Je nezbytné využít všech mechanismů, které má společnost k dispozici, s cílem prodloužit délku zdravého období života a zlepšit navazující péči. Je to úkol pro všechny rezorty, pro všechny organizace, rodiny i jednotlivce.



**ČESKÁ REPUBLIKA**



# Vliv státu a státních institucí

- ▶ **MD** – zabezpečuje Národní strategii rozvoje cyklistické dopravy ČR, 2004. Cílem zvýšení cyklistiky jako podílu alternativního prostředku veřejné dopravy.
- ▶ **MŠMT** – určuje oblast vzdělávání a výchovy ke zdraví ve školách a školských zařízeních, podpora sportovních aktivit (Sport a škola, Národní program sportu pro všechny...



# Další instituce

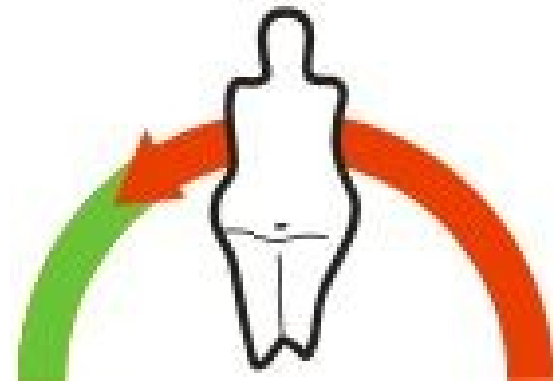


AKADEMIE VĚD  
ČESKÉ REPUBLIKY

- ▶ **Lékařské fakulty** – zapojení do vědeckovýzkumných analýz působení životního prostředí a životního stylu na zdraví lidí, včetně výzkumu determinant obezity, rozpracovávají metodické přístupy primární prevence a hodnocení efektivity intervenčních komunitních projektů
- ▶ **Česká akademie věd (ČAV)** – podíl na základním výzkumu obezity studiem fyziologie a patofyziologie tukové tkáně, studiem termogeneze a faktorů, které ji řídí a ovlivňují
- ▶ **Klinická pracoviště fakultních nemocnic** – léčba nemocných obezitou, klinické studie

# Česká obezitologická společnost (ČOS)

- ▶ <http://www.obezitas.cz>
- ▶ Cílem zajišťovat pregraduální i postgraduální vzdělávání v obezitologii, podpora výzkumu v oblasti obezitologie, vypracovávání doporučených diagnostických a léčebných postupů obezity
- ▶ Každoroční celonárodní obezitologické konference



# Sociální marketing



- ▶ Vědecká disciplína, jejímž cílem je ovlivňovat sociální chování
- ▶ Není zacílena na zisk prodávajících, ale na prospěch cílové veřejnosti
- ▶ Důležité poznat, co lidi potřebují, nikoli je přesvědčovat, aby nakupovali, co je již vyprodukováno
- ▶ Cena není jen otázkou peněz, ale pohybuje se také v dimenzích času, úsilí, přemáhání se, odříkání, nepříjemností, které musí spotřebitel podstoupit, aby získal sociálně marketingový produkt
- ▶ Jestliže cena překročí pro konkrétního jedince profit, je nepravděpodobné, že by nabízený produkt (= změněné sociální chování), přijal



# Shrnutí



- ▶ V prevenci obezity nutná kombinace odpovědnosti společenské a individuální. Celospolečenská odpovědnost spočívá v přetváření obezitogenního prostředí tak, aby zdravá volba v životním stylu jednotlivce byla snazší a dostupnější.

# Literatura

- ▶ CABALLERO, B., ALLEN, L., PRENTICE, A., *Encyclopedia of Human Nutrition*. 2nd ed. Amsterdam: Elsevier, 2005.
- ▶ HAINER, V. et al. *Základy klinické obezitologie*. Grada, Praha, 2011.
- ▶ MÜLLEROVÁ, D. et al. *Obezita – prevence a léčba*. Mladá Fronta a.s., Praha, 2009.
- ▶ [www.who.int/en/](http://www.who.int/en/)
- ▶ [www.szu.cz](http://www.szu.cz)
- ▶ [www.obezitas.cz](http://www.obezitas.cz)

# Děkuji za pozornost!

