

# Obezita

-----  
Zdravotní problém lidstva  
-----

# Co je obezita ?

---

- ✱ Obezita je choroba, stav charakterizovaný množením tělesného tuku
- ✱ Vzniká v důsledku pozitivní energetické bilance / energetický příjem je větší než výdej /
- ✱ Nadbytečná energie se ukládá do tukové tkáně

# Faktory ovlivňující vznik obezity

---

- ✱ Prostředí
- ✱ Genetika
- ✱ Pohyb
- ✱ Psychika
- ✱ Zdravotní stav
- ✱ Věk
- ✱ Pohlaví

# Výskyt obezity v populaci

---

- ✱ V ČR je obézních více než 1 milion osob
- ✱ Z toho 66% mužů a 54% žen ve věku od 20 – 65 let
- ✱ Lidé z nižších sociálních úrovní jsou více obézní, „obezitogenní“, potraviny jsou levnější
- ✱ Výskyt otylosti stále stoupá a to na celém světě

# Rozlišení obezity

---

- ✱ Obezita tzv.centrálního typu / mužská, tvar jablka / zmnožení tuku na hrudníku a bříše – často spojena s výskytem kardiovaskulárních chorob a metabolických komplikací
- ✱ Obezita tzv.gynoidního typu / ženská, tvar hrušky / trpí klouby a pohybový aparát

# Hmotnostní index

✱ BMI / body mass index /

$$\text{BMI} = \text{hmotnost} / \text{výška}^2$$

## **Určování charakteru tuku**

✱ Poměr mezi obvodem pasu a boků

✱ Poměr obvodu pasu a stehna

✱ Poměr mezi tloušťkou řasy na zádech a řasy na paži nad tricepsem

# Hodnocení obezity podle BMI

klasifikace	BMI	Riziko vzniku onemocnění
podváha	menší než 18,5	malé
normální hmotnost	18,5 – 24,9	průměrné
nadváha	25,0- 29,9	mírně zvýšené
obezita I.stupně	30,0- 34,9	středně zvýšené
obezita II.stupně	35,0-39,9	dosti zvýšené
obezita III.stupně	více než 40	velmi zvýšené

# Komplikace obezity

- 
- ✱ ICHS, IM, ATS mozkových tepen / CMP / končetinových tepen, „náběh“, na cukrovku, DM typu II, hypertenze, vysoké hladiny nebezpečného cholesterolu / LDL /, nízké hladiny hodného cholesterolu / HDL /
  - ✱ Problémy gynekologické, žlučnickové kameny, karcinomy, spánkové apnoe
  - ✱ Artrózy kyčelních, kolenních, hlezenních kloubů, hrudní a bederní páteře



# Energetická hodnota potravin

✱ 1g B = 17 kJ

1kcal = 4,18 kJ

✱ 1g tuku = 38 kJ

1 kJ = 0,239 kcal

✱ 1g cukrů = 17 kJ

✱ 1g alkoholu = 30 kJ

✱ U nás je denní příjem asi 14 000 kJ, ale energetická potřeba příjmu se pohybuje okolo 6 000 – 8 000 kJ.

# Léčba obezity

- \* **Dieta** – stanovit ji „na míru“, úprava stravovacích zvyklostí, pozor na jo - jo efekt
- \* **Pohybová aktivita** – chůze, jízda na kole, rotopedu, plavání, cvičení / pravidelnost /
- \* **Změna chování** – konzumace jídla u prostřeného stolu, na talíři, 5 – 6 x denně, ne u televize a po 18. hodině, vést si jídelníček, silná vůle
- \* **Léky** – snižují chuť k jídlu, snižují vstřebávání živin, zvyšují výdej energie a tepla
- \* **Chirurgická léčba** – bandáž žaludku

# Prevence obezity

---

- ✱ Již v dětství se rozhoduje o stravovacích a pohybových návycích
- ✱ I dědičně založenou obezitu lze cílevědomou životosprávou pozitivně ovlivnit
- ✱ Nenechte se zlákat ani nejpřesvědčivější reklamou