

Obezita – strašiak modernej doby

Obezita je chronické ochorenie, ktoré nie je len „problémom krásy“, ale najmä zdravotným. S nadmernou telesnou hmotnosťou sú úzko spojené závažné zdravotné riziká ako cukrovka, kardiovaskulárne či respiračné ochorenia, vysoký krvný tlak, ochorenia kĺbov a nádorové ochorenia. Okrem týchto zdravotných problémov obéznych ľudí postihujú aj sociálne a psychické ťažkosti. Vyskytujú sa u nich depresie, zakomplexovanosť, často majú zníženú sebadôveru a problémy pri uplatnení sa v zamestnaní. Majú veľké problémy pri presune, cestovaní, kultúrnom živote...

Obezita a nadváha je vo svete bežná a žiaľ, veľmi rozšírená. Podľa slovenskej štatistiky zohľadňujúcej ľudí v produktívnom veku (18-64 rokov):

7 z 10 mužov má nadhmotnosť alebo obezitu (68.9%),

1 zo 4 mužov je obézny (25.8 %),

6 z 10 žien má nadhmotnosť alebo obezitu (56.2%),

1 zo 4 žien je obézna (25.4 %).

Obezita je úzko spojená s mnohými zdravotnými komplikáciami, z ktorých niektoré môžu byť až život ohrozujúce, ak nebudú liečené. Patrí sem.

- cukrovka 2. typu,
- ochorenie srdca,
- vysoký krvný tlak,
- niektoré druhy rakoviny (prsník, hrubé črevo a endometrium),
- mŕtvica,
- ochorenie žlčníka,
- stukovatenie pečene,
- vysoký cholesterol,
- spánkové apnoe a ďalšie problémy s dýchaním,
- artritída,
- neplodnosť.

Ako rozpoznať obezitu či nadváhu

Výskyt obezity a nadváhy možno u jednotlivcov hodnotiť pomocou trojice parametrov:

1. BMI index = Body mass index

$$\text{BMI} = \frac{\text{hmotnosť (kg)}}{\text{výška}^2 \text{ (m)}}$$

BMI je možné vypočítať tak, že telesnú hmotnosť (v kg) vydáme

druhou mocninou telesnej výšky (v metroch). Podľa hodnoty, ktorá nám vyšla, vieme zistiť, či máme normálnu hmotnosť, alebo trpíme podváhou, nadváhou alebo až obezitou.

KATEGÓRIA	BMI (kg/m ²)
Podvýživa	< 18,5
Normálna hmotnosť	18,5 – 24,9
Nadhmotnosť (pre-obézny stav)	25,0 – 29,9
Obezita 1. stupňa	30,0 – 34,9
Obezita 2. stupňa	35,0 – 39,9
Obezita 3. stupňa	> 40,0

Zdroj: v súlade s WHO spracoval Odbor podpory zdravia ÚVZ SR

2. Obvod pásu

Obvodom pásu vieme určiť množstvo abdominálneho tuku. O obezite hovoríme, ak hodnota obvodu pásu presiahne u mužov 94 cm a u netehotných žien 80 cm. Za nadmernú hodnotu obvodu pásu považujeme u mužov hodnotu nad 102 cm a u žien viac ako 88 cm.

Ktoré zmeny životného štýlu sú potrebné pri chudnutí?

Pokiaľ sa vám nedarí schudnúť alebo neviete ako, váš lekár (alebo iný odborník) vám pomôže a poučí vás o výbere potravín a pomôže vám vypracovať plán zdravého stravovania, ktorý vám vyhovuje.

Okrem správnej výživy je potrebný aj cvičebný program a zvýšená denná aktivita – až 300 minút týždenne, ktoré pomôžu vybudovať vašu silu, vytrvalosť a metabolizmus.

Existujú aj poradenské alebo podporné skupiny, ktoré pomáhajú identifikovať nezdravé spúšťače a môžu vám tak pomôcť vyrovnať sa s akýmkoľvek problémami, úzkosťou, depresiou a emocionálnym prejedaním.

Zmena životného štýlu a správania sú preferované metódy chudnutia aj pre deti, pokiaľ nemajú nadmernú nadváhu.