

RIZIKA OBEZITY



Autor: Veronika Janošcová

Obezita je závažné **chronické onemocnění**, které významně zvyšuje morbiditu (nemocnost) a mortalitu (úmrtnost) jednotlivců i populací. Základní charakteristikou je **zmnožení tukové tkáně** v organismu (u žen je to nad 30 % u mužů nad 20% tělesného tuku). Metabolicky závažnější je hlavně hromadění tuku v oblasti břicha. U jedinců s obezitou se tuková tkáň začíná chovat patologicky a negativně ovlivňuje celý organismus. Časem může dojít k rozvoji velmi závažných komplikací, kterým se dá včas předejít.

Komplikace obezity obecně rozdělujeme na **komplikace metabolické** (negativní ovlivnění funkce metabolismu tukovou tkání) a **komplikace mechanické** (způsobené zátěží páteře, kloubů a celého organismu vysokou váhou těla).

- **Metabolické** komplikace: diabetes mellitus II. typu, poruchy v hodnotách krevních lipidů, zvýšení krevního tlaku, srdeční infarkt, poruchy menstruačního cyklu a neplodnost u žen, kameny v žlučových cestách, vyšší výskyt některých nádorů (například prsu, tlustého střeva, pankreatu, ledvin a více)
- **Mechanické** komplikace: bolesti v zádech, vyšší výskyt úrazů, artrózy, syndrom spánkové apnoe, varixy, otoky, varixy, dušnost, pocení, horší hojení ran...

K těmto komplikacím se také přidávají psychické problémy, včetně vyššího výskytu deprese, úzkosti, pocitů méněcennosti a nižší kvality života.

Důležité však je, že tyto **rizika je možné ovlivnit!** Pokud dokážete zredukovat 5-10 % Vaší váhy a tuto váhu si udržíte, Vaše metabolické, onkologické i kardiovaskulární rizika se **sníží o 50 %!**

Cílem je začít co nejdříve pravidelnou fyzickou aktivitou a hlavně správným jídelníčkem se změnou životního stylu. Jestli máte pocit, že potřebujete pomoc odborníka, kontaktujte **Nutriční poradnu na Ostravské univerzitě**, kde Vám pomůžeme stát se zdravějším!

Tab. 1 **Stupně obezity a BMI** (*body mass index*) – stanovení podílem tělesné hmotnosti a druhé mocniny tělesné výšky)

BMI	Kategorie
18,5 – 24,9	norma
25,0 – 29,9	nadváha
30,0 – 34,9	I. stupeň
35,0 – 39,9	II. stupeň
> 40	III. stupeň

