

Obezita

Mgr. Alexandr Burda

Co je to obezita?

- Obezitu nelze vnímat jen jako zmnožení tuku v těle, ale spíše jako chronické onemocnění, spojené s řadou jiných poruch.
- Jde o významný rizikový faktor, který se podílí na vzniku a rozvoji zdravotních komplikací.

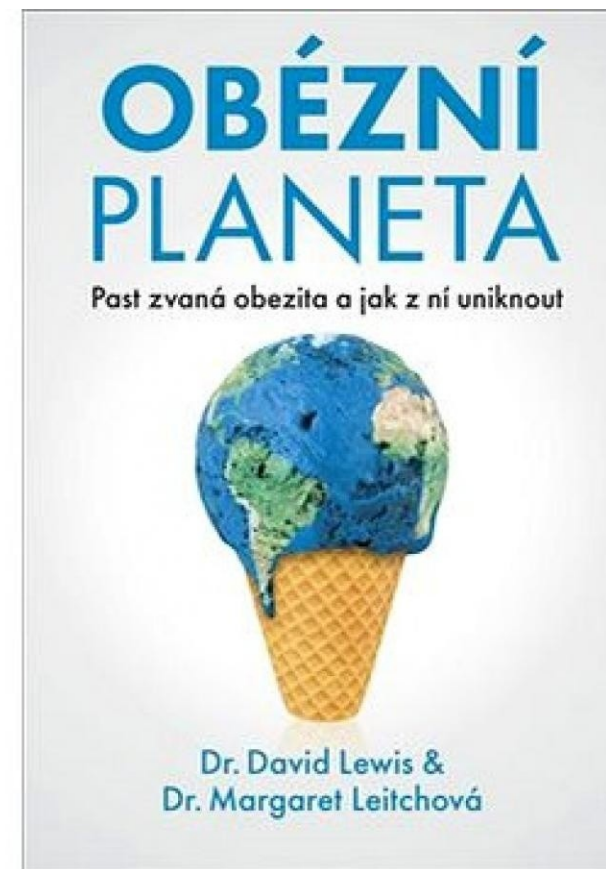


Zdravotní komplikace obezity

1. Mechanické - velké zatížení kloubů, šlach a potíže s dýcháním.
2. Metabolické - zvýšený krevní tlak, kardiovaskulární onemocnění (infarkt myokardu, cévní mozková příhoda, ischemická choroba dolních končetin), Diabetes mellitus 2. typu (3x častěji), Cholesterol (LDL) některé typy rakoviny a žlučové kameny

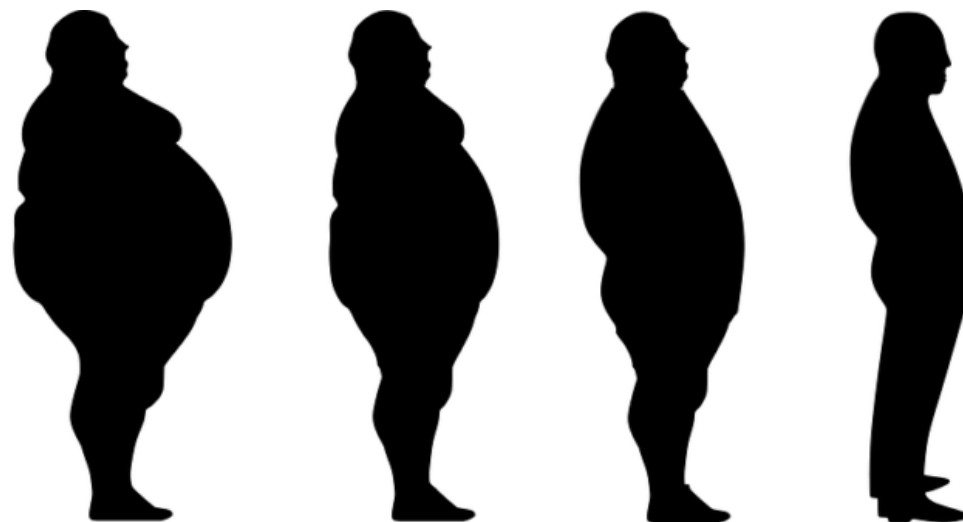
Vývoj obezity ve světě

- Epidemie 3. tisíciletí. Přejídání už zabilo víc lidí než všechny války dohromady.
 - 1995 - 200 milionů obézních lidí
 - 2000 - 300 milionů obézních lidí.
 - 2020 - S obezitou se potýká až miliarda!!!
 - 2030 - Už to bude polovina obyvatel Země!!!!!!!!!!!!!!!
-
- PS: Počet podvyživených cca 850 milionů

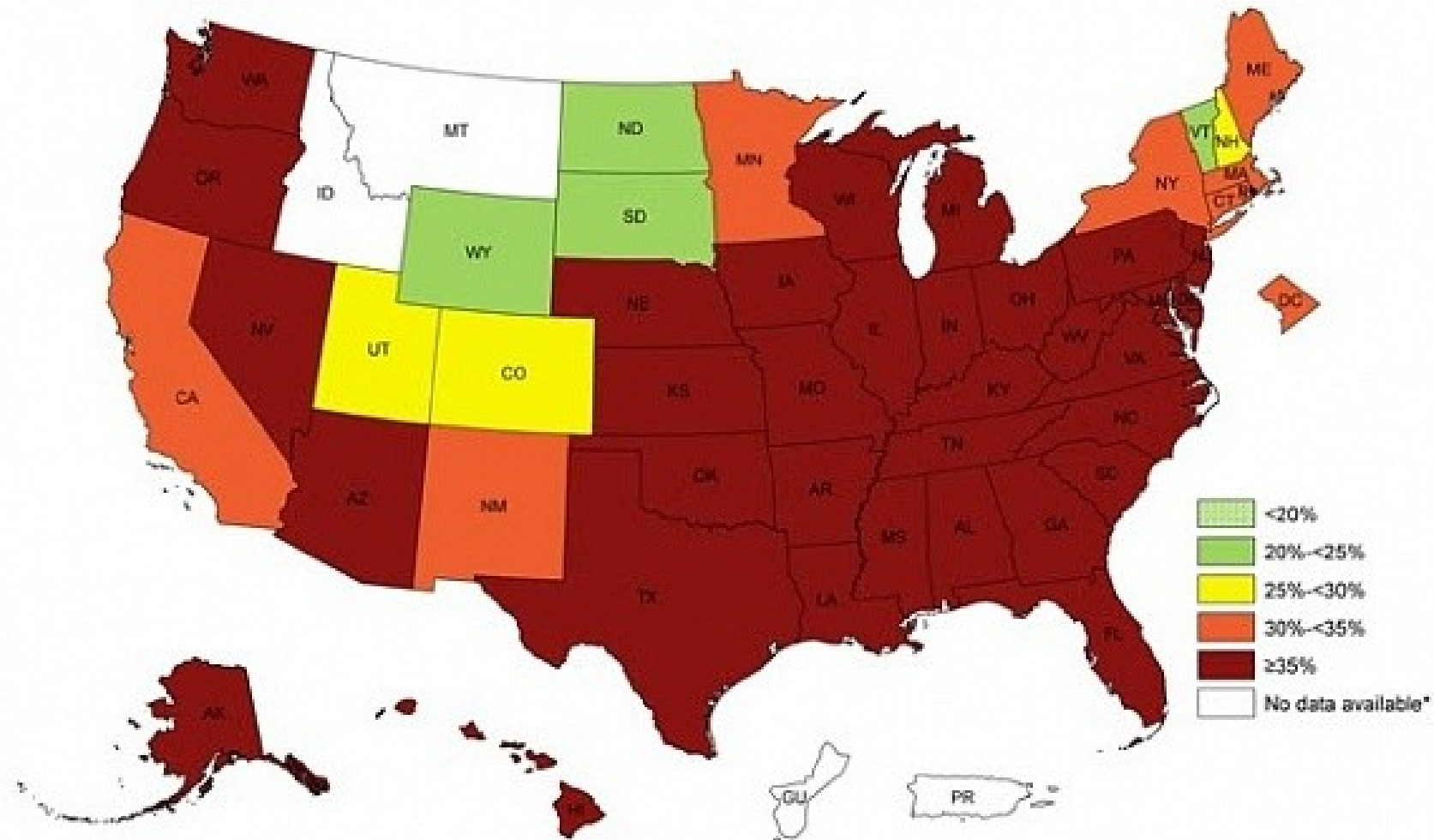


Kde je největší nárůst obezity?

- Obezita představuje problém nejen ve vyspělých zemích, ale roste rapidně i v mnoha rozvojových zemích. Prevalence obezity u dospělých je 10 až 25 % ve většině zemí západní Evropy a 20 – 25 % v některých zemích v Americe. Situace je však mnohem horší ve východní Evropě, kde obezitou trpí 40 % žen, dále ve státech Středozeří a u černých žen v USA.



Podíl obézních lidí mezi Afroameričany v USA



Které populace nejvíce postihuje?

- Ještě větší prevalence obezity je poslední dobou pozorována mezi americkými Indiány, Američany hispánského původu.
- Nejvyšších hodnot dosahují v Melanésii, Mikronésii a Polynésii. Tato populace je vybavena tzv. šetřícími geny, u nichž se obezita v podmínkách dostatku stravy a nedostatku pohybu vyvíjí obzvláště rychlým tempem.
- Obezita se však nevyhýbá ani zemím, kde se s tímto problémem v minulosti prakticky neselekávali – např. Čína, Thajsko a Brazílie.

Může za to šetřící gen? 😊

- Naše tělo si udrželo zvyk veškerý přebytek ukládat na horší časy a tak jej hromadí ve formě zásobního tuku. Moderní doba málokoho nutí k fyzické aktivitě.
- V dávných dobách, kdy ještě bylo běžné pravidelné střídání období dostatku potravy s týdny a měsíci strádání a kdy hlad a podvýživa byly častou příčinou úmrtí, staly se symbolem hojnosti, zdraví a plodnosti ušlechtilé tvary Věstonické Venuše.
- Od těch časů se ale mnohé změnilo. Téměř na každém kroku nás lákají nejrůznější potraviny a pochutiny. Často se stává, že jíme, aniž bychom vůbec měli pocit hladu...

Situace v ČR

- Podle posledních údajů Státního zdravotního ústavu (SZÚ) trpí nadváhou v ČR více jak 50 % populace středního věku
- Obezitou je postiženo na 25 % žen a 22 % mužů

BMI, nadváha a obezita

- Nadváhu, která je považována za předstupeň obezity, lze zjistit několika metodami. Nejvíce používanou je BMI.
- Výpočet BMI (body mass index): $\text{hmotnost v kg} / (\text{výška v m})^2$. Jako normální hmotnost je označována hodnota BMI 18,5 – 25 kg/m². Hodnoty BMI nad 25 kg/m² jsou již brány jako nadváha.
- Tyto hodnoty však nejsou relevantní u dětí, těhotných žen a sportovců!

Úkol: Vypočítejte si své BMI

Podvýživa

< 18,5

Normální hmotnost

18,5 – 25

Nadváha

25 – 30

Obezita I. stupně (mírná)

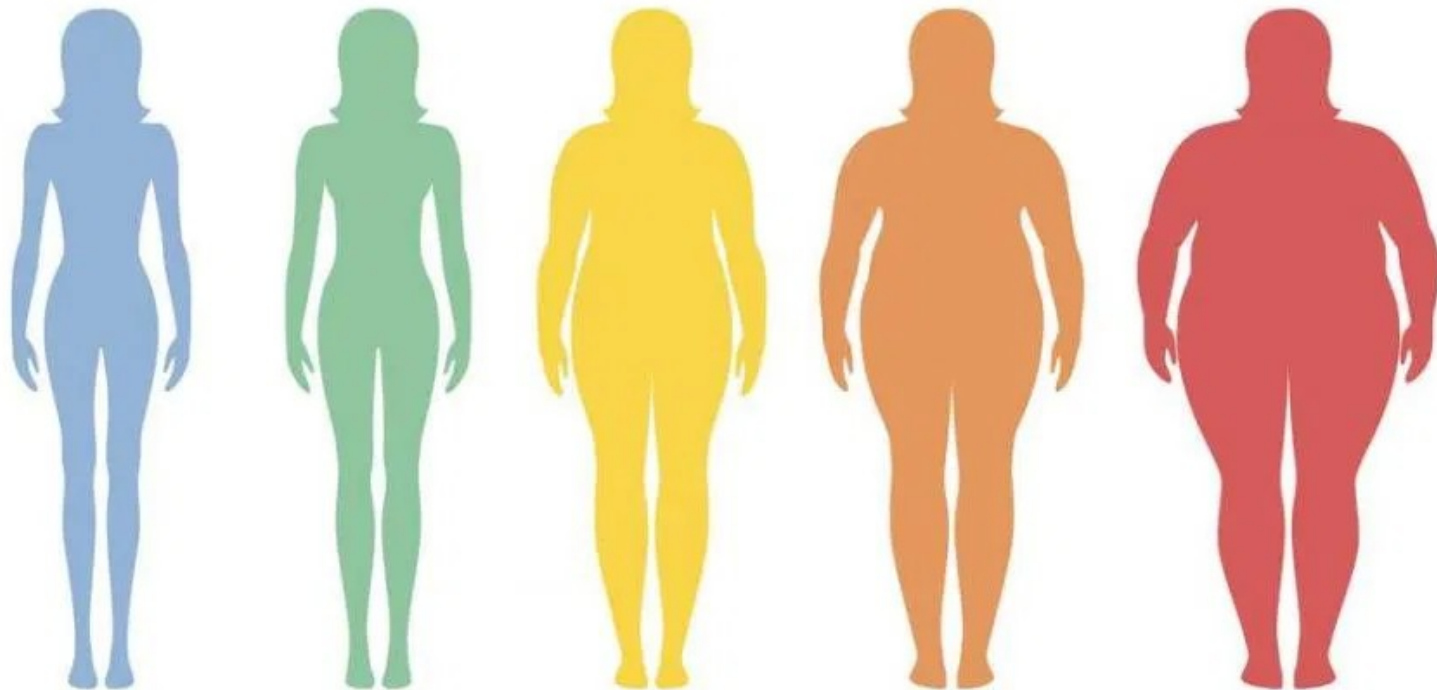
30 – 35

Obezita II. stupně (střední)

35 – 40

Obezita III. stupně (morbidní)

> 40



<18,5

18,5-24,9

25-29,9

30-34,9

35<

Léčba obezity

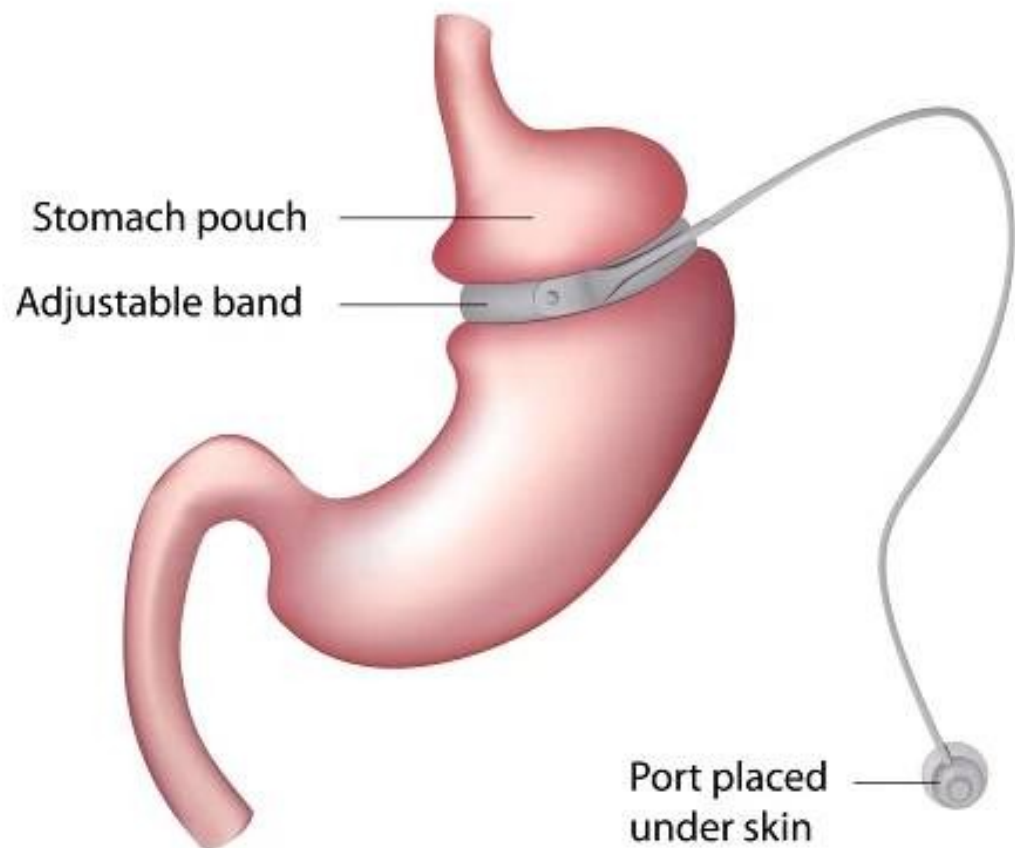
Zahrnuje:

- tzv. kognitivně behaviorální terapii,
- vhodné stravovací návyky,
- odpovídající pohybovou aktivitu
- v případě, že lékař doporučí, i farmakoterapii.

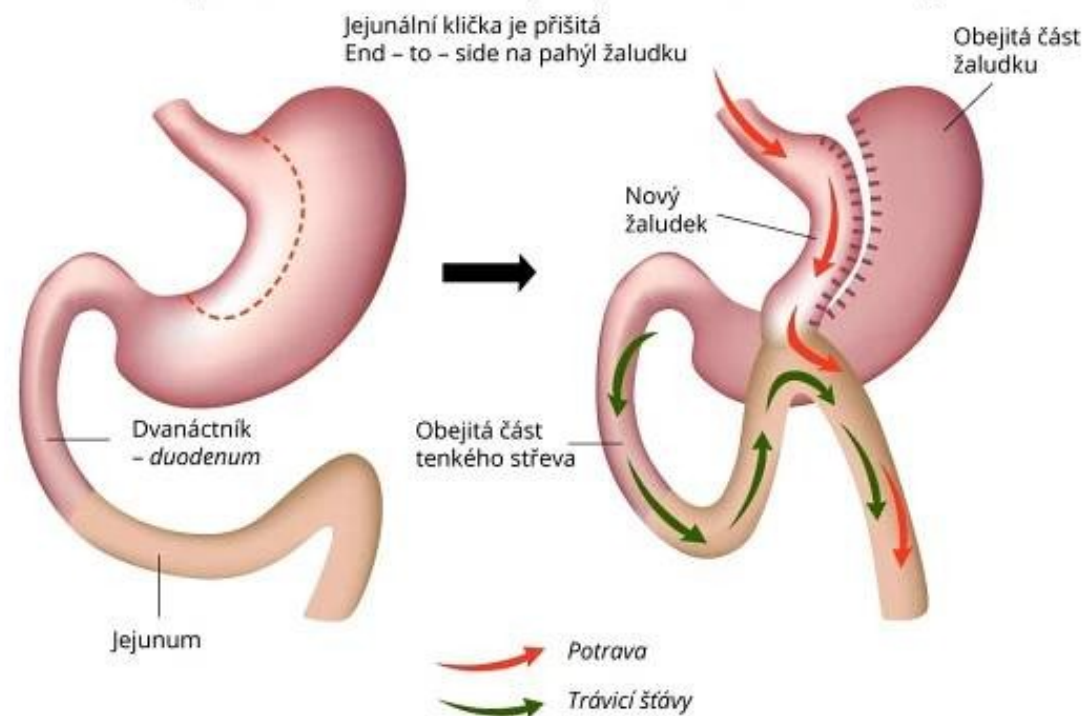
Lékař rozhodne, zda by pro Vás byla vhodná léčba účinným, moderním a bezpečným lékem, který po celou dobu terapie kontroluje, zda množství tuků ve Vaší stravě není příliš vysoké.

Operativní řešení

Adjustable Gastric Band (Lap Band)



Mini gastrický bypass - přemostění/obejití při léčbě obezity



Příčiny vzniku obezity

Obezita vzniká interakcí genetických a zevních faktorů. Existují určitá období, která jsou pro rozvoj obezity velmi významná:

- těhotenství a období po něm
- období přechodu
- u dívek doba dospívání
- stresové faktory
- období, kdy se snižuje pohybová aktivita – nástup do zaměstnání, založení rodiny, rodinné či pracovní problémy, ukončení sportovní činnosti, odchod do důchodu apod.

Vždy jde o nepoměr mezi příjmem a výdejem

1. Nadměrným příjmem energie – zvýšeným příjmem tuků, mají dvakrát více energie než sacharidy. Jídla je nadbytek. Silný je vliv reklamy na potraviny (které nabízejí vyhublé modelky 😊).
2. Nedostatečným výdejem energie - nedostatek pohybové aktivity a sedavým způsobem života. Lidské tělo je k pohybu velmi dobře přizpůsobené a pokud jej k tomuto účelu téměř nepoužíváme (sedavý způsob života, doprava autem, neprovozování žádného sportu), začne ochabovat svalovina a přibývat tuková tkáň. A z toho pramení spousta problémů – snížená výkonnost a fyzická kondice, vyšší únavnost, bolesti zad, špatné držení postoje atd.
3. Většinou se jedná o kombinaci obou faktorů.

Genetické dispozice

- Minimálně z 50 % je obezita podmíněna geneticky.
- Pokud jsou oba rodiče obézní, pravděpodobnost výskytu stejného problému u jejich potomka je 80 %.
- Tato nevýhoda se ale dá změnit zvýšeným úsilím při dodržování správných stravovacích návyků a dostatkem pohybové aktivity.

Hormonální vlivy

- Přes rozšířený názor, že když je někdo obézní, je to kvůli nemoci, se při vzniku obezity uplatňují jen asi v 1 % případů.
- Je to především snížená funkce štítné žlázy (hypotyreóza) a zvýšená hladina hormonů kůry nadledvin (Cushingův syndrom).

Metabolické vlivy

- Energetické nároky organismu určuje jeho tělesná hmotnost, pohlaví, stupeň fyzické aktivity.
- Přesto existují různé individuální, převážně geneticky kódované faktory (nebo individuální zkušenosti s dietami a výše základního metabolismu), které energetickou rovnováhu ovlivňují.
- Z těchto důvodů se obezita může objevit i u osoby, která opravdu nekonzumuje více než ostatní lidé. Pravděpodobně se ale méně pohybuje a vzhledem k vrozeným dispozicím si musí dávat větší pozor na skladbu jídelníčku.

Léky

- Některé léky mohou zvyšovat chuť k jídlu a přispívat tak k rozvoji nadváhy.
- Jsou to zejména některá antidepresiva, neuroleptika (psychofarmaka), tranquilizéry (léky na uklidnění), glukokortikoidy (hormonální léčba – hormony kůry nadledvin, které ovlivňují metabolismus), gestageny (hormonální léčba u žen).

Psychodenní faktory a jídelní zvyklosti

U obézních osob je příjem potravy zvýšen v závislosti na zevních signálech a emoční situaci:

- Reakce na osamělost,
- Deprese až frustrace
- Dlouhá chvíle
- stres a napětí

Jídelní zvyklosti

- Tělesná hmotnost závisí značnou měrou na stravovacích zvyklostech.
- V rodině se člověk naučí nevhodné návyky, díky nimž pak bojuje s nadbytečnými kilogramy.
- Stravovací zvyklosti se liší v jednotlivých zemích a kulturách.

Otázky a úkoly

- Definuj obezitu
- Jaké jsou příčiny vzniku obezity?
- Jaký je výskyt obezity na světě?
- Jaký je výskyt obezity a nadváhy v ČR?
- Proved' výpočet BMI na konkrétním příkladu.