

Svetový deň obezity 2022



Napísal Administrator

Štvrtok, 03. marec 2022 15:02

Svetový deň obezity každoročne pripadá na 4. marca. Tento rok sa osvetová kampaň nesie v duchu témy „Každý musí konať!“. Veľká časť populácie si totiž osvojila nezdravé stravovacie návyky a sedavý spôsob života. Tieto rizikové faktory je potrebné eliminovať na celosvetovej úrovni, aby sa predišlo ďalšiemu zvýšeniu výskytu nadváhy a obezity u ľudí.

Obezita je celosvetovo rozšírené chronické ochorenie. Spôsobuje vážne komplikácie zdravia, ktoré znižujú kvalitu života jednotlivca a v neposlednom rade zvyšujú náklady potrebné na zabezpečenie zdravotnej starostlivosti.

Zdravotné následky a riziká obezity

Obezita je zväčša zapríčinená nevyváženým príjmom a výdajom energie. Dochádza k nahromadeniu tuku v ľudskom organizme, ktoré vedie k zhoršeniu zdravotného stavu obézneho človeka.

Obezita vo veľkej miere prispieva k rozvoju ďalších chronických neprenosných ochorení, ktorými sú napríklad: choroby srdca, obličiek a pečene, vysoký krvný tlak, diabetes mellitus či viaceré druhy rakoviny (rakovina prsníka, maternice, hrubého čreva, prostaty a pod.). Obezita môže taktiež negatívne vplyvať na psychiku daného jednotlivca, ktorý môže trpieť depresiami a byť stigmatizovaný.

V konečnom dôsledku obezita spôsobuje väčšiu úmrtnosť ako následky fajčenia. U obézných pacientov je v porovnaní s osobami s primeranou hmotnosťou až trikrát väčšie riziko, že budú čeliť rôznym onkologickým ochoreniam, cukrovke, či artériovej hypertenzii. Ľudia s obezitou majú tiež dvakrát väčšiu pravdepodobnosť hospitalizácie v súvislosti s ochorením COVID-19.

Ako zistiť, či je hmotnosť primeraná

Akým jednoduchým spôsobom vieme zistiť, či sa nás obezita týka? Pre určenie môžeme použiť výpočet Body Mass Index (BMI). BMI vypočítame tak, že svoju hmotnosť v kilogramoch vydáme druhou mocninou svojej telesnej výšky v metroch.

Ak je výsledná hodnota 30,0 a viac, hovoríme o obezite. Spozornieť a upraviť životosprávu však treba už v čase, keď je výsledná hodnota BMI v rozmedzí od 25,0 po 29,9. V tomto štádiu hovoríme o nadváhe - predstupni obezity.

Obezita je v modernom svete veľmi rozšírená, avšak netreba zabúdať na to, že sa jej dá účinne predchádzať.

Sedem preventívnych rád proti obezite

1. **JEDZTE ZDRAVO:** Pridajte do jedálnička ovocie a zeleninu. Svetlé pečivo nahradte celozrnným. Stravujte sa aspoň 5x denne, nevynechávajte raňajky. Vymeňte bežné sladkosti za zdravšie varianty. Vyhnite sa fast foodu (rýchlemu občerstveniu). Vyhnite sa vyprážaniu. Znížte príjem soli a alkoholu.
2. **DODRŽIAVAJTE PITNÝ REŽIM:** Pitný režim dospelého človeka by mal zahŕňať približne 2-2,5 litra tekutín. Nezabudnite na správny výber nápoja, uprednostňujte čistú pitnú vodu alebo nesladený čaj. Vyhnite sa sladeným nápojom.
3. **CVIČTE:** Ak máte problém s pohybovou aktivitou ako jednotliviec, nájdite si blízkeho človeka či skupinku ľudí, s ktorou pôjde cvičenie jednoduchšie. Nájdite športové aktivity, ktoré vás bavia, skúšajte nové pohybové aktivity.
4. **OBMEDZTE ČAS PRI POČÍTAČI ALEBO TELEFÓNOCH:** Minimalizujte sedavý spôsob života.
5. **POZOR NA VPLYV REKLÁM:** Nepodliehajte vplyvu marketingu a reklám, ktoré často propagujú aj nezdravé potraviny a jedlá. Neverte zázračným či módnym riešeniam, ktoré sľubujú rýchle výsledky bez námahy.
6. **MENEJ SA STRESUJTE:** Skúste sa každý deň potešiť aspoň jednou maličkosťou. Udržiavajte kontakt s blízkymi, ktorí vám pomáhajú odbúravať stres bežných dní.
7. **DOPRAJTE SI KVALITNÝ SPÁNOK:** Doprajte si dostatok času na oddych. Dajte svojmu telu príležitosť zregenerovať sa, spracovať fyzickú a psychickú záťaž a načerpať nové sily.

Priebeh Svetového dňa obezity 2022

V rámci tohtoročného Svetového dňa obezity prebehne informačná kampaň prostredníctvom webu a sociálnych sietí Úradu verejného zdravotníctva SR.

V období 4.3. až 11.3.2022 publikujeme sériu osvetových príspevkov zameraných na obezitu. Na každý pracovný deň sú naplánované prehľadné informácie o obezite ako ochorení a jej vplyve na ľudský organizmus. Taktiež sa budeme venovať rýchlej „diagnostike“ obezity, detskej obezite či rôznym odporúčaniam, ako jej môžeme predchádzať.

Pre všetkých, ktorí majú záujem o udržiavanie zdravej telesnej hmotnosti alebo chcú zmeniť či zdokonaľiť svoje stravovacie návyky či dodržiavať odporúčané množstvo pohybovej aktivity, je dostupná možnosť navštíviť poradenské centrum ochrany a podpory zdravia. V súvislosti s touto témou sa dajú využiť služby špecializovanej poradne zdravej výživy alebo špecializovanej poradne optimalizácie pohybovej aktivity. Poradne sa nachádzajú pri regionálnych úradoch verejného zdravotníctva. [Bližšie informácie nájdete tu.](#)

OBEZITA DOKÁŽE POTRÁPIŤ CELE TELO

Nadmerná telesná hmotnosť spôsobuje kaskádu fyziologických a klinických problémov, ktoré súvisia s obezitou, ako aj s psychosociálnymi problémami. **Nadmerná telesná hmotnosť tak významne znižuje kvalitu života.**

Ktoré zdravotné problémy súvisia s obezitou či nadváhou?

Vo väčšine EÚ krajín je nadváha a obezita zodpovedná za:

- 80% ochorení srdca
- 55% ochorení žlčníc
- 35% ochorení obličiek

VÝPOČET BMI A ODPORUČANIA

BMI = Body Mass Index
Ide o index, pomocou ktorého vieme zistiť či Oveik trpí podvýživou, nadváhou alebo obezitou. Odnová populárna BMI premení čísla z týchto a jednoducho výpočtu.

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

Index nie je úplne presný. Vychádza na svoju jednoduchosť potrebu neposkytovať úplný obraz o štruktúre jednotlivca, keďže nezohľadňuje faktory ako napríklad vek, pohlavie či distribúciu tukov. BMI tak treba v prvom rade vnímať ako základný orientačný údaj.

Vypočítajte BMI a z uvedených tabuliek odporúčania k dostupným úrovniam nad 18 rokov. V ostatnom veku je podváha ťažšie porovnateľná.

Odporúčania na základe výpočtu BMI

PODVÝŽIVA < 18,5	NORMÁL 18,5 - 24,9	NADVÁHA 25 - 29,9	OBEZITA > 30
Trávia športom a znižujú obezitu podvýživu. Zamerajte sa, či je stavu prírodné možnosti energie, dostatok spánku a pomenia s vašim denným výkonom. Ak ste ochotní nájsť a byť zdravý prírodný, pretože sa sa s týmto stavom.	Ľem tak dôležité, stať sa športom, teste. Udržiavať si pravidelnú fyzickú aktivitu a zostať si v zdravom štádiu, ktorý zahŕňa aj pravidelné stravovanie a dostatok pohybovej aktivity.	Je potrebné zohľadniť a upraviť stravovacie návyky. Dôležité je sledovať výživu, ktorá sa zohľadňuje na zdravý životný štýl a aktivitu. Dajte na dôvody pohybovej aktivity počas týždňa.	Obezita je chronická ochorenie, ktoré je ťažké pochopiť a zdravých návykoch. Odporúčame vám začať s tým, čo môžete mať, pretože sa v prvom rade na svojho viacero rokov. Vyhľadajte si odbornú pomoc.

AKO PREDCHÁDZAŤ DETSKEJ OBEZITE

Aspaň pšk jedl denné
Každý deň zjedzte aspaň pšk: zeleninu, ovocie, celozrnné pečivo, zdravé tuky a bielkoviny. Zdravé stravovanie je základom zdravia.

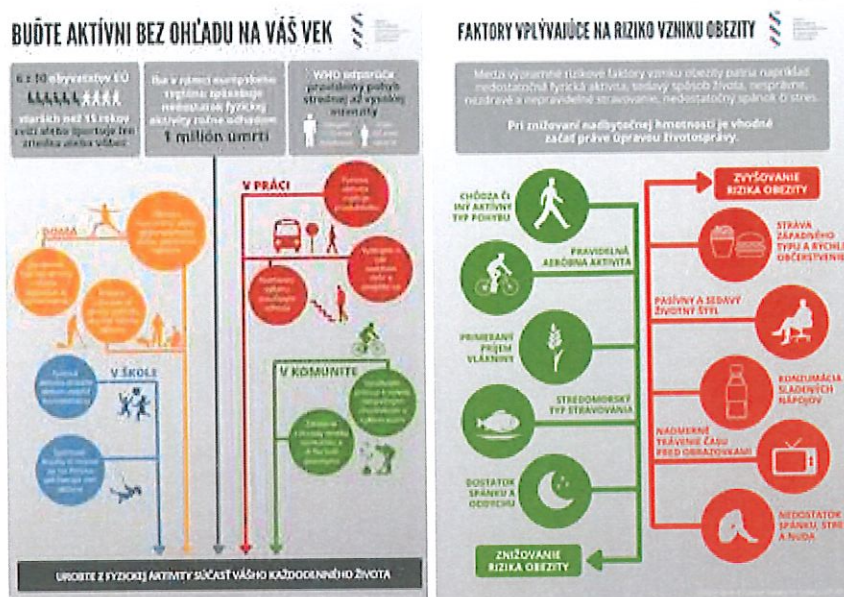
Spravovanie s rodinou
Zdravé stravovanie a pohybová aktivita sú dôležité pre zdravie celého rodu. Rodina môže byť podpora pre zdravý životný štýl.

Zdravé matky
Zdravé stravovanie a pohybová aktivita matky ovplyvňujú zdravie dieťaťa. Zdravé stravovanie a pohybová aktivita matky sú dôležité pre zdravie celého rodu.

Vhodný pitný režim
Dôležitou súčasťou zdravého stravovania je dostatok tekutiny. Pite veľa vody a obmedzte príjem cukru.

Stredomorská strava
Stredomorská strava je zdravá a chutná. Zahŕňa veľa zeleniny, ovocia, celozrnného pečiva, zdravých tukov a bielkovín. Je to zdravá voľba pre zdravie celého rodu.

Cvčenie
Cvčenie je dôležité pre zdravie celého rodu. Každý deň by sa malo cvičiť aspaň pšk. Zdravé stravovanie a pohybová aktivita sú dôležité pre zdravie celého rodu.



Kliknutím na obrázok sa zvolená infografika zobrazí vo vysokom rozlíšení, ktoré je stiahnuteľné a vhodné aj na tlač v podobe plagátov.

Odporúčame tiež navštíviť webové stránky

<https://www.worldobesityday.org/>

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

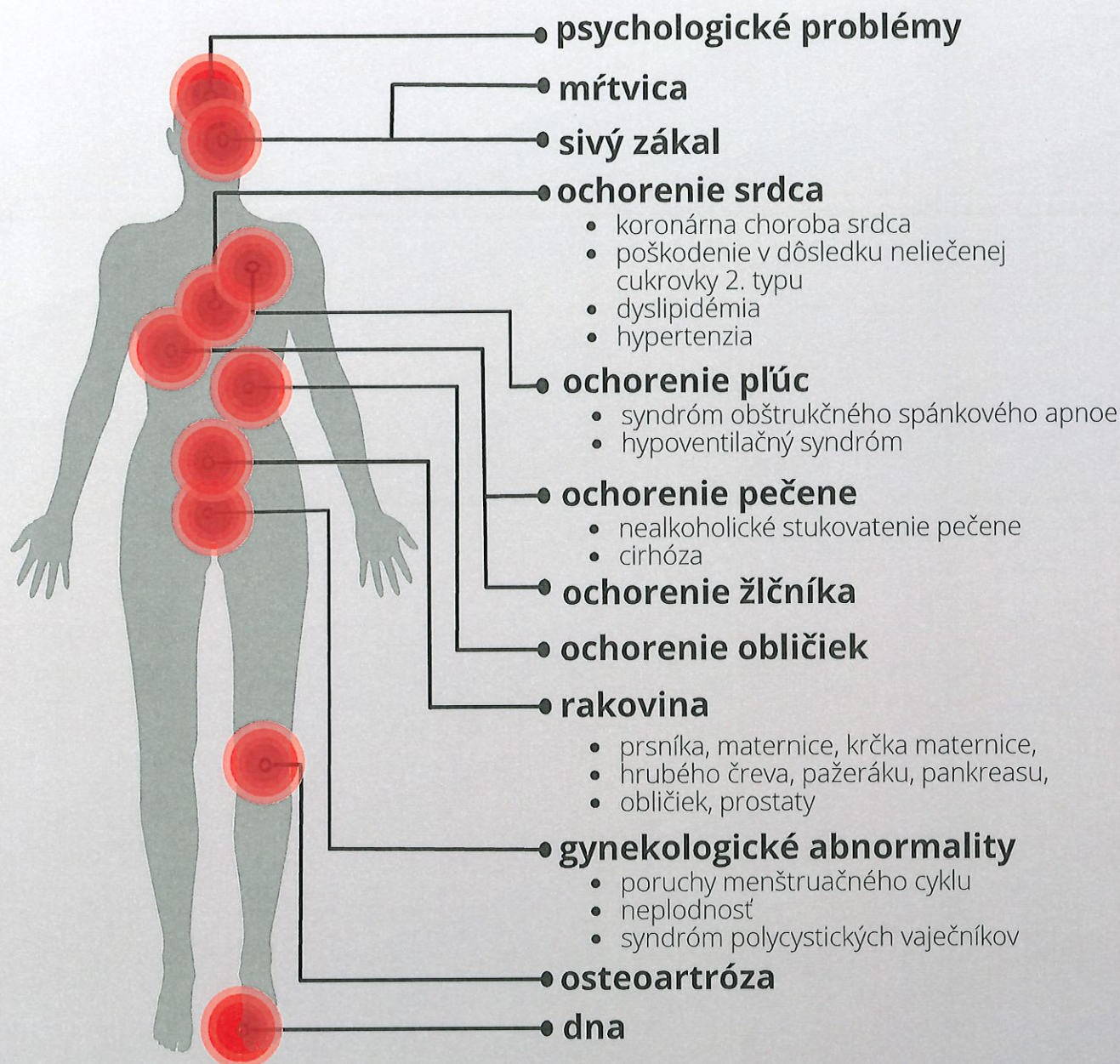
Vypracoval Odbor podpory zdravia a výchovy ku zdraviu v spolupráci s Odborom komunikácie ÚVZ SR
Posledná úprava Štvrtok, 03. marec 2022 15:30

OBEZITA DOKÁŽE POTRÁPIŤ CELÉ TELO

Nadmerná telesná hmotnosť vystavuje ľudí zvýšenému riziku chronických či systémových chorôb, ako aj závažných ochorení dôležitých orgánov, neplodnosti a psychosociálnym problémom.

Nadmerná telesná hmotnosť tak významne znižuje kvalitu života.

Ktoré zdravotné problémy súvisia s obezitou či nadváhou?



Vo väčšine EÚ krajín je nadváha a obezita zodpovedná u dospelých za



~ 80%
ochorení
cukrovky 2. typu



~ 55%
hypertenzných
ochorení



~ 35%
ischemickej
choroby srdca

VÝPOČET BMI A ODPORÚČANIA

BMI = Body Mass Index

Ide o index, pomocou ktorého vieme zistiť či človek trpí podvýživou, nadváhou alebo obezitou. Dlhodobá popularita BMI pramení najmä z rýchlosti a jednoduchosti výpočtu.

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



Index nie je úplne presný. Vzhľadom na svoju zjednodušenú podobu neponúka ucelený obraz o hmotnosti jednotlivca, keďže nezohľadňuje faktory ako napríklad vek, pohlavie či distribúciu tuku. BMI tak treba v prvom rade vnímať ako základný orientačný údaj.

Výpočet BMI aj z uvedených dôvodov odporúčame u dospelých osôb nad 18 rokov. V detskom veku je používaný BMI percentil.

Odporúčania na základe výpočtu BMI



PODVÝŽIVA < 18,5

Treba spozornieť a zistiť dôvody podvýživy.

Zamyslite sa, či je stravou prijímané množstvo energie dostatočné v porovnaní s vašim denným výdajom.

Ak ste schudli náhle a bez zjavnej príčiny, poraďte sa so svojím lekárom.



NORMÁL 18,5 - 24,9

Len tak ďalej, ste na správnej ceste.

Udržiavajte si primeranú hmotnosť a pestujte si s najbližšími správny životný štýl, ktorý zahŕňa aj zdravé stravovanie či dostatočnú pohybovú aktivitu.



NADVÁHA 25 - 29,9

Je potrebná dlhodobá a udržateľná úprava stravovacích návykov.

Dodržiavajte zásady racionálnej výživy, dbajte na znížený príjem tukov, obmedzte príjem kuchynskej soli a alkoholických nápojov.

Dbajte na dostatok pohybovej aktivity počas týždňa.



OBEZITA > 30

Obezita je chronické ochorenie, ktoré je zdrojom početných zdravotných ťažkostí a narúša fungovanie tela.

Odporúčame vám začať stav bezodkladne riešiť, obráťte sa v prvom rade na svojho všeobecného lekára. Vynaložené úsilie vám zlepší kvalitu života.

AKO PREDCHÁDZAŤ DETSKEJ OBEZITE



ÚRAD
VEREJNÉHO
ZDRAVOTNÍCTVA
SLOVENSKEJ
REPUBLIKY

Aspoň päť jedál denne

Deti by mali jesť pravidelne počas dňa. Chýbať by každý deň nemali raňajky, desiata, obed, olovrant či večera.

Stravovanie s rodinou

Odporúčame aspoň päť spoločných rodinných jedál v týždni, pričom je potrebné dbať na zásady zdravej výživy. Pri vhodnom príklade rodičov si dieťa buduje správne stravovacie návyky. Dbajte, aby stravovanie detí bolo pestré a zahŕňalo všetky potrebné živiny.

Zdravé maškrtky

Minimalizujte energeticky bohaté maškrtky s vysokým obsahom nasýtených tukov a pridaných cukrov. Vhodnejšie sú ovocie a zelenina, maškrtky s vysokým obsahom kakaa alebo cereálne keksíky.

Vhodný pitný režim

Dbajte na pitný režim, avšak vyhýbajte sa sladeným nápojom. Povzbudte svoje dieťa, aby pilo najmä čistú vodu alebo nesladený čaj.

Stredomorská strava

Dododržívanie zásad stredomorskej stravy môže pomôcť udržať si zdravú telesnú hmotnosť. Ide o najúčinnnejšiu formu stravy z hľadiska prevencie chorôb súvisiacich s obezitou.

Vyznačuje sa vysokým príjmom zeleniny, ovocia, orechov, obilnín, celozrnných výrobkov a olivového oleja, miernej konzumácie rýb, hydiny a nižšieho príjmu červeného mäsa.

Cvičenie

Cvičte alebo športujte s deťmi aspoň 60 minút denne. Vedzte deti k aktívnemu životnému štýlu, snažte sa obmedziť čas, ktorý trávia pred obrazovkou (a to aj počas jedla).



BUĎTE AKTÍVNI BEZ OHĽADU NA VÁŠ VEK



ÚRAD
VEREJNÉHO
ZDRAVOTNÍCTVA
SLOVENSKEJ
REPUBLIKY

6 z 10 obyvateľov EÚ



starších než 15 rokov
cvičí alebo športuje len
zriedka alebo vôbec

Iba v rámci európskeho
regiónu spôsobuje
nedostatok fyzickej
aktivity ročne odhadom
1 milión úmrtí

WHO odporúča
pravidelný pohyb
strednej až vysokej
intenzity



Dospelí
150 min
týždenne



Deti
60 min
denne

DOMA



Trénujte
rovnováhu alebo
sa ponáhajte
počas pozerania
televízie

Do dennej
fyzickej aktivity
môžete
započítať aj
upratovanie



Práca v
záhrade je
skvelý spôsob,
ako byť fyzicky
aktívny



V ŠKOLE

Fyzická
aktivita dokáže
deťom zlepšiť
koncentráciu



Športové
krúžky či hranie
sa na ihrisku
udržiavajú deti
aktívne



V PRÁCI

Fyzická
aktivita
zvyšuje
produktivitu



Vystúpte o
pár
zastávok
skôr a
prejdite sa

Namiesto
výtahu
používajte
schody



V KOMUNITE

Využívajte
prístup k zeleni,
bezpečným
chodníkom a
cyklotrasám

Zdieľané
záhrady tmelia
komunitu a
držia ľudí
aktívnymi



UROBTE Z FYZICKEJ AKTIVITY SÚČAŠŤ VÁŠHO KAŽDODENNÉHO ŽIVOTA

FAKTORY VPLÝVAJÚCE NA RIZIKO VZNIKU OBEZITY

Medzi významné rizikové faktory vzniku obezity patria napríklad nedostatočná fyzická aktivita, sedavý spôsob života, nesprávne, nezdravé a nepravidelné stravovanie, nedostatočný spánok či stres.

Pri znižovaní nadbytočnej hmotnosti je vhodné začať práve úpravou životosprávy.

