

Obezita

Obezita (zastarale cizím slovem *obesita* nebo *obesitas*), česky **otylost** (zastarale česky též *obtloustlost*) je stav, ve kterém přirozená energetická rezerva savce (např. člověka), která je uložena v tukové tkáni, stoupla nad obvyklou úroveň a poškozuje zdraví. Obezita u divokého zvířete je relativně vzácná, ale je obvyklá u domácích zvířat jako prasata, psi nebo kočky atd., která mohou být překrmená a bez dostatečného pohybu.

Parametry obezity

Pro bělošskou evropskou populaci je podle kritérií Světové zdravotnické organizace (World Health Organization – WHO) definována indexem tělesné hmotnosti (body-mass index – BMI) vyšším než 30. Pro asijskou a pacifickou populaci je obezita definována BMI vyšším než 25, někdy než 27. Hodnota BMI v rozmezí 25–30 u bělošské evropské populace je označována jako nadváha.

Za zdravou váhu je považována hodnota BMI mezi 18,5 a 25. Jako obezita prvního stupně se označuje hodnota mezi 30 a 35, obezita druhého stupně 35 až 40. Pokud BMI přesáhne 40, jde o tzv. morbidní obezitu neboli obezitu 3 stupně.

[Výpočet BMI](#)

Orientačním ukazatelem nadváhy je také obvod pasu. Při obvodu nad 102 centimetrů u mužů a nad 88 centimetrů u žen jde o obezitu. Existují též další ukazatele obezity: poměr obvodu pasu k obvodu hýždí, měření tloušťky kožní řasy apod.

Obezita je také rizikovým faktorem pro mnohá především civilizační onemocnění, může vést k metabolickým poruchám, které se projevují zvýšeným krevním tlakem a hladinou tuků v krvi a které pak spolupůsobí při vzniku chorob srdce, cukrovky druhého typu, některých nádorových onemocnění a onemocnění pohybového aparátu.

Obezita v Česku

V České republice podle statistických údajů Státního zdravotního ústavu téměř každý druhý člověk trpí nadváhou a každý čtvrtý pak některým typem obezity.

Pro dosažení či udržení ideální hmotnosti je důležitá správná výživa a pohybová aktivita.

Základem správné výživy je konzumace rozmanitých druhů potravin ve vyváženém poměru. Obilniny by měly tvořit základ našeho jídelníčku – jsou vhodným zdrojem energie a také vlákniny, která napomáhá trávení, zvyšuje vylučování některých látek z organismu a pomáhá snížit riziko nádorů trávicího traktu. Rozšiřte sortiment bezmasých pokrmů ze zeleniny, luštěnin, těstovin, brambor. Zvýšením konzumace zeleniny a ovoce (denně 3 porce zeleniny a 2 porce ovoce v množství velikosti vaší hrsti) zvýšíte také příjem vitamínů, minerálních a ochranných látek a vlákniny. Ovoce nebo zelenina by měly být součástí každého jídla.

Mléko a mléčné výrobky jsou nejlepším přírodním zdrojem vápníku, který je nezbytný pro pevnost našich kostí. Denně konzumujeme minimálně dvě porce, vhodné jsou zejména kysané mléčné výrobky, které jsou navíc zdrojem příznivých bakterií pro trávicí trakt. Z masa

a masných výrobků se doporučuje konzumovat maso s nižším obsahem tuku, vhodné jsou také mořské ryby a rybí výrobky (2x týdně). Je vhodné omezit na minimum spotřebu potravin s vysokým podílem tuků, zejména živočišných, a cukru (tučné, sladké mléčné výrobky, mražené smetanové krémy, cukrářské výrobky, sladkosti, uzeniny, tučné maso, lahůdkářské výrobky, trvanlivé a jemné pečivo, chipsy, krekry apod.).

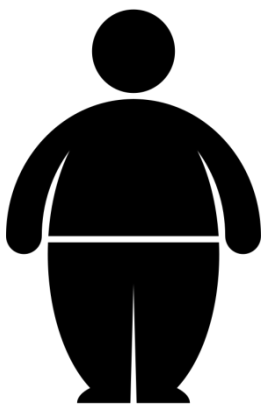
Při úpravě pokrmů upřednostněme vaření a dušení před pečením, smažením a fritováním; omezte solení a k ochucení používejte bylinky.

Velmi důležitý je pravidelný pitný režim – 1,5 až 2 litry tekutin denně. Základ by měla tvořit obyčejná pitná voda z vodovodu, vody balené (kojenecké, pramenité či slabě mineralizované přírodní vody bez oxidu uhličitého), neslazené a ne moc silné čaje (zelené), vodou ředěné ovocné či zeleninové cukrem nepřislazované přírodní šťávy. Alkohol je významným rizikovým faktorem některých nádorových onemocnění. Nezapomínejme také, že obsahuje mnoho „prázdných“ kalorií.

Pohyb je nezbytnou součástí zdravého životního stylu. Pomáhá nám dosáhnout přiměřené hmotnosti, zrychluje spalování tuků a zpevňuje svalstvo, odbourává stres, zlepšuje celkovou kondici a umožňuje zachování obratnosti a pohyblivosti do vyššího věku. Nejsme-li zvyklí sportovat, měli bychom zpočátku alespoň omezit používání výtahu a dopravních prostředků a minimálně 30 minut denně se věnovat mírné tělesné aktivitě (např. chůzi, práci na zahradě).

Takzvané „zaručené“ nebo „zázračné“ diety slibují velmi rychlý úbytek hmotnosti za krátkou dobu. Většinou nemají požadovaný efekt a často mohou zdraví spíše ohrozit. Zpravidla neobsahují všechny potřebné živiny, bývají doprovázeny hladem, a proto je po určité době opouštíme a vynahrazujeme si vše, co jsme si odpírali. To vede k návratu na původní hmotnost, ale často k ještě větší obezitě (jo-jo efekt). Neustálé kolísání hmotnosti je psychicky velmi náročné a navíc nebezpečné, protože má paradoxně za následek zvyšování podílu tuku v těle a úbytek svalstva.

Jedinou zaručenou cestou ke štíhlosti je trvalá změna životního stylu a pomalé snižování hmotnosti. Změny proto volíme tak, abychom byli schopní a ochotní je dlouhodobě dodržovat, abychom se netrápili, ale zachovali si radost z jídla i ze života.



Zdroj: wikipedie, MZ ČR (Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR), SZÚ Praha (Základy životosprávy rozumné ženy), ZÚ Ostrava (Dosáhněte ideální hmotnosti a udržujte si ji)