



ZAOSTRENÉ NA OBEZITU

■ Ing. B. KRKOŠKOVÁ, CSc.

Obezita je jedným z najviditeľnejších, ale donedávna najzanedbávaných zdravotných problémov. Súčasný vysoký výskyt obezity a jej rýchly nárast za posledných 20 rokov, ktorý sa označuje ako „epidemický“, je odrazom intenzívnych sociálnych, ekonomických a kultúrnych zmien.

■ Výskyt a príčiny obezity

Stupeň obezity a počet postihnutých ľudí v rôznych štátoch sa výrazne líši. V niektorých európskych štátoch a v USA sa obezita už dlho považuje za zdravotný problém, zatiaľčo v ázijských a niektorých juhoamerických štátoch obezita donedávna prakticky neexistovala. Za posledných 20 rokov všetky štáty zaznamenali nárast výskytu obezity - nejde už o ochorenie, ktoré by postihovalo len rozvinutejšie, bohaté štáty. Celkový nárast výskytu obezity je najdramatickejší u najbohatšej populácie menej rozvinutých štátov. Paradoxne v mnohých takých krajinách sa obezita vyskytuje zároveň s podvýživou. V Európe sa výskyt obezity v jednot-

livých krajinách líši, ale vo väčšine štátov sa za posledných 10 rokov zvýšil o 10 - 50 %. Podľa súčasných údajov je v európskych štátoch 10 až 20 % mužov a 10 až 25 % žien obezných. Obezita postihuje viac detí než kedykoľvek predtým. Niektoré zdravotné problémy, ktoré až donedávna postihovali dospelých, napr. cukrovka 2. typu a vysoký krvný tlak, sa čoraz častejšie diagnostikujú aj u detí.

Za hlavnú príčinu sa všeobecne považuje nadmerná spotreba vysokoenergetickej stravy bohatej na energiu. Je však pozoruhodné, že v mnohých krajinách dochádza k zvýšenému výskytu obezity v rovnakom časovom období, keď klesá príjem energie. Príčinou je sedavý spôsob života. Ale nie každý, kto je vystavený pôsobeniu týchto faktorov, sa stane obezným. Dosať ešte nepo-

známe etiológiu jednotlivých typov stravovania a životného štýlu, ani to, prečo regulačný systém organizmu môže u niektorých jedincov reagovať primeranejšie ako u iných.

Obezita je stav, pri ktorom nadmerná akumulácia tuku v adipóznom tkanive negatívne ovplyvňuje zdravie. Je hlavným rizikovým faktorom chronických, život ohrožujúcich, neprenosných ochorení, napríklad diabetu 2. typu, hypertenzie a zvýšenej hladiny krvného cholesterolu, ktoré úzko súvisia so srdcovo-cievnyimi ochoreniami, i niektorých druhov rakoviny (napríklad rakoviny hrubého čreva). Obezita súvisí aj s mnohými zdravotnými komplikáciami, ktoré negatívne ovplyvňujú kvalitu života, ako sú, napr. osteoartróza, dýchacie ťažkosti, ochorenia žľaz, niektoré kožné ochorenia a iné. K psychologickým dôsledkom obezity patrí znížená sebadôvera, úzkosť a klinická depresia. Negatívne postoje voči obéznym môžu viesť k ich diskriminácii a zamietavému postoju v mnohých oblastiach života.

Priberanie na hmotnosti je dôsledkom takého energetického príjmu, ktorý dlhodobo presahuje energetický výdaj. Podľa zákona termodynamiky energia nevzniká, ani sa neničí, ale mení sa z jednej formy na inú. Nadbytok energie sa ukladá v tele ako tuk. Telesná hmotnosť sa zvyšuje, keď sa potravinami a nápojmi prijíma viac energie ako sa spotrebuje v rámci metabolizmu a telesnej aktivity, v prípade detí aj na rast. Keď sa konzumuje menej energie ako sa spotrebováva, dopĺňa sa energia z telesného tuku a hmotnosť sa znižuje. Tento základný vzťah však ovplyvňuje celý rad ďalších faktorov. Napríklad energetický príjem závisí od apetítu, chuti potravín, ich zloženia (množstva bielkovín, tukov, sacharidov a alkoholu), sociálnych faktorov, kultúrnych vplyvov a dostupnosti potravín. Celkový výdaj energie závisí od faktorov ovplyvňujúcich metabolizmus jednotlivca a od jeho telesnej aktivity v zamestnaní, v domácnosti a počas voľného času. Uvažuje sa aj o genetických vplyvoch na príjem a výdaj energie a na telesnú konštrukciu.

■ Ako sa definuje a hodnotí obezita

Určité množstvo tuku v organizme je pre zdravie nevyhnutné. Tuk pomáha chrániť životne dôležité orgány, je nevyhnutnou zložkou centrálného nervového systému, je nevyhnutný pri syntéze hormónov a je tam, kde sa v organizme uchovávajú vitamíny rozpustné v tuku. Priemerný organizmus štíhlej ženy má v priemere 20 - 30 % tuku, u štíhleho muža je to 12 - 20 %. Existuje viacero spôsobov ako sa dá posúdiť zloženie tela, teda podiel tuku, vody, svalov, orgánov a kostí. Sú postupy vhodné na klinické účely, iné možno použiť v teréne pri sledovaní veľkého množstva ľudí a niektoré sú určené pre laboratórne testovanie. Najjednoduchším spôsobom posudzovania obezity je zmeranie výšky a hmotnosti jedinca a určenie indexu telesnej hmotnosti (hmotnosť v kilogramoch vydelená štvorcom výšky v metroch). Index telesnej hmotnosti (body mass index - BMI) je dnes najrozšírenejšou mierou na vyjadrenie nadváhy a obezity u dospelých.

$$\text{BMI} = \frac{\text{HMOTNOST}}{\text{VÝŠKA}^2}$$

Napríklad, ak človek váži 70 kg
a meria 1,75 m

jeho BMI je 22,9

$$70/1,75^2 = 22,9$$

V nasledujúcej tabuľke sa nachádza klasifikácia dospelých podľa BMI (WHO, 2000).

KLASIFIKÁCIA	BMI (kg/m ²)
podváha	< 18,50
normálna hmotnosť	18,50 - 24,99
nadváha	≥ 25,00
preobezita	25,00 - 29,99
obezita I. stupňa	30,00 - 34,99
obezita II. stupňa	35,00 - 39,99
obezita III. stupňa	≥ 40,00

Sú však prípady, v ktorých nie je aplikácia BMI smerodajná, pretože toto kritérium nerozlišuje medzi hmotnosťou tuku a hmotnosťou svalov či vody. Jediniec, ktorý je ťažký a veľmi svalnatý, alebo ten, kto trpí na opuchy, môže mať BMI vyše 30, ale nemá nadbytok telesného tuku. Táto klasifikácia sa nedá aplikovať ani v prípade detí, pretože existujú rozdiely medzi pohlaviami, vekom a rýchlosťou rastu. Pre deti platí iná štandardná definícia nadváhy a obezity.

