**Jaké jsou důsledky nadváhy a obezity:**

To, co zpočátku asi nejvíce vadí, je změna tvaru postavy, která pak neodpovídá současnému ideálu krásy. Ovlivňuje to psychiku zvláště citlivých jedinců (hlavně mladých dívek) a tím je narušováno jejich sebevědomí, což může mít vliv i na rozhodování v některých důležitých životních situacích. Mnohem nebezpečnější jsou však zdravotní důsledky, které jsou tím závažnější, čím je vyšší BMI. Zdá se, že zvýšení BMI nad 27 je již spojeno s vyšší úmrtností.

Také rozložení tuku v těle ovlivňuje druh komplikací. U androidního (mužského) typu – tvar jablka – se tuk hromadí hlavně na hrudníku a břiše (uvnitř břicha) a je provázen především kardiovaskulárními a metabolickými komplikacemi. Gynoidní (ženský) typ – tvar hrušky – nebývá těmito komplikacemi provázen. Tuk se usazuje hlavně na hýždích a stehnech.

Co je na obezitě zrádné? Fakt, že nepříznivé důsledky se objevují až se značným časovým odstupem, a proto je mnozí lidé s obezitou nespojují, myslí si, že tyto projevy patří k „normálnímu“ stárnutí nebo že jsou takzvaně „rodové“.

Pojďme se podívat alespoň na ty nejzávažnější. Jak bylo uvedeno výše, nadváha a obezita způsobují komplikace v srdečně-cévním (kardiovaskulárním) systému. Vzniká vysoký krevní tlak (hypertenze), který, není-li léčen, může po letech přivodit smrtící nebo invalidizující mozkovou cévní příhodu (tzv. mrtvici) nebo tromboembolickou příhodu, kdy v cévách dochází k růstu trombu (krevní sraženiny, která je přichycena ke stěně cévy a tím zamezuje proudění krve se živinami a kyslíkem). Když se tento trombus odtrhne a dá se do pohybu, nazýváme jej embol (vmetek). Ten je často nesen krevním proudem do velmi důležitých orgánů, jako je mozek nebo plíce. Zablokuje-li dostatečně velký úsek krevního řečiště, končí tato situace opět závažným poškozením orgánu, často neslučitelným se životem.

Z metabolických poruch je třeba podtrhnout rozvoj diabetu 2. typu, který po letech také vede k poškození cévní stěny velkých i malých tepének. Následkem tohoto procesu je opět omezení přísunu živin a kyslíku do orgánu, vedoucí k poškození funkce tohoto orgánu. Dlouhodobě špatně kompenzovaný diabetes vede mimo jiné k selhání ledvin, k poškození sítnice až ke slepotě. Dále v souvislosti s nadváhou dochází ke ztučnění jater a k rozvoji dny.

Přebytečnými kilogramy jsou významně přetěžovány hlavně velké nosné klouby (kyčle a kolena) a dochází k předčasnému degenerativnímu opotřebení jejich chrupavek. Na kůži dochází ke vzniku celulitidy a strií. Také je zaznamenán vyšší výskyt některých nádorů, hlavně v zažívacím traktu, gynekologické oblasti a v oblasti prostaty.

Myslím, že nemá smysl vyjmenovávat další komplikace, neboť již ty zmiňované jsou dostatečné na to, aby významně znepříjemnily a i zkrátily život většiny lidí s nadváhou.

Dalším důvodem, proč mít štíhlou postavu s nízkým obsahem tělesného tuku je fakt, že všichni živočichové, kteří byli v laboratorních podmínkách krmeni kaloricky omezenou, ale nutričně bohatou dietou, se dožívali významně delšího života než ostatní část populace, která mohla konzumovat potraviny dle libosti. Tento fakt je vysvětlován nižší tvorbou volných radikálů v organizmu a to vede ke zpomalení procesu stárnutí.

Teď už je asi jasnější, proč jsme neustále našimi lékaři vybízeni ke zdravějšímu způsobu stravování a proč je na trhu tolik různých produktů a metod, podporujících hubnutí. ►