



Keď sa povie obezita...

MUDr. Tomáš Kampe

Trápi Vás, že sa nezmestíte do šiat? Je pre Vás pohľad do zrkadla nelichotivý? Začínate mať problém zvládať bežné každodenné úkony pre „tú vec okolo pásu“?

Ak ste odpovedali áno, tento článok je určený práve Vám! Ak si ale myslíte, že ste s týmto problémom sami, vyvediem Vás z omylu.

Obezita sa v európskych krajinách týka asi 21 % mužov a 31 % žien, pričom nadváhu a obezitu dohromady má viac ako 50 % obyvateľov. Len za posledných 10 rokov sa počet obéznych zvýšil o 10 až 40 % a prognózy do budúcnosti sú varujúce! Predpokladá sa, že už v tomto roku bude v Európe obéznych takmer 150 miliónov obyvateľov! Čo je ešte alarmujúcejšie je nárast výskytu nadváhy a obezity medzi deťmi a toto číslo sa každoročne zvyšuje o 1,2 miliónov!

Chorobná obezita sa stáva vážnym medicínskym, sociálnym a psychologickým problémom, zapríčiňuje významné zvýšenie chorobnosti, úmrtnosti (zodpovedá až za 40 % všetkých úmrtí, čo je viac ako na následky fajčenia!) a zhoršuje kvalitu života. Riziko vysokého krvného tlaku a rakoviny maternice sa u obéznych trojnásobuje, riziko vzniku cukrovky je trojnásobne vyššie a u osôb s BMI nad 35 sa zvyšuje až desaťkrát!

Príame zdravotné náklady na liečbu chorôb spojených s obezitou sa v Európe odhadujú na 2 – 8 % celkových nákladov, čo je porovnateľné s nákladmi na liečbu rakoviny. Obezita a jej komplikácie, hlavne srdcovo-cievne a metabolické, patria medzi tri najčastejšie príčiny smrti u ľudí vo veku 50 až 70 rokov. U 25 až 35 ročných jej závažné formy takmer desaťnásobne (!) zvyšujú riziko predčasnej smrti v porovnaní s populáciou s normálnou hmotnosťou. **Prívetká daň za pohodlie, ktoré nám prináša moderná doba.** Niet preto divu, že Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) vyhlásila obezitu za epidémiu 21. storočia!

Nadváha a obezita sú spolu s fajčením jednými z najrizikovejších faktorov ohrozujúcich zdravie, ktorým sa ale dá predchádzať.

dzať. Obézny človek si musí predovšetkým uvedomiť, že jeho nadhmotnosť nie je problém kozmetický. Obézny človek si musí uvedomiť, že je chorý!

Prečo vlastne priberáme?

Nadváha a obezita vznikajú pri vytváraní nadmerných zásob telesného tuku. Naše telo si pre vytváranie zásob energie vytvorilo tukovú bunku – **adipocyt** – ako zásobárňu energie pre pokrytie potrieb bazálneho metabolizmu a fyzickej aktivity, ktorú vykonávame. Tzv. **bazálny metabolizmus** (bazálna látková premena) je energia potrebná na udržanie základných životných funkcií, ako sú dýchanie, vylučovanie, mozgová či srdcová činnosť, teda tie, ktoré nás držia pri živote, aj keď spíme. Za deň predstavuje asi 6270 – 7500 kJ (1500 – 1800 kcal), teda až 2/3 celkového kalorického príjmu. „Až“ zvyšnú jednu tretinu teda môžeme spáliť pohybovou aktivitou. Cvičenie je síce fajn, ale k redukcii hmotnosti preto určite nestačí. Mimochodom, vedeli ste, že až 10 % energetického príjmu sa spáli pri trávení? Úžasné! Spaľujeme, aj keď jeme!

Výšku bazálneho metabolizmu si viete vypočítať pomerne jednoducho: Muži – hmotnosť x 21,6; ženy – hmotnosť x 19,2. Výsledok dostanete v kilokalóriách (kcal), ak sa lepšie orientujete v kilojouloch (kJ), vynásobte hodnotu x 4,2. Samozrejme, nikto z nás sa len tak nepovaľuje celé dni na pohovke a vyvíjame určité činnosti, napr. myslíme ☺. Ak je Vašou dominantnou pohybovou aktivitou sedenie, vynásobte predchádzajúcu hodnotu indexom 1,4. Ak sa občas necháte prehovoriť na nejaké to fitness, vynásobme hodnotu indexom 1,7. Ak sa ale v práci nalietate a ešte ste aj

v telocvični ako doma, vynásobte hodnotu indexom 2,0. Naše telo však nie je matematická rovnica, aby tieto hodnoty boli trvalo nemenné. Výpočtom aspoň zistíte, približne koľko energie potrebujete na prežitie. Organizmus môže dokonca tento kľudový výdaj energie regulovať a v prípade hladovky, či pri nesprávnej redukčnej diéte, ho aj výrazne obmedziť, znížiť. Ak chcete vedieť, koľko energie potrebujete celkovo, rátajte: Váš bazálny metabolizmus + 30 % z neho (na fyzickú aktivitu, ak nie ste vrcholový športovec) + 10 % na trávenie.

Tak má napr. sympatická slečna vážiaca 56 kg, ktorá síce v práci sedí, ale tak 3x do týždňa si ide na pol hodinky zabehať a chce si svoju hmotnosť aj udržať, denný „limit“ na príjem energie 1738 kcal. Teraz si predstavte, že za deň skonzumuje tri hlavné jedlá. Po raňajkách si dá ešte malý kúsok bábovky od babičky, po príchode do práce jeden jediný, fakt malý škvarkový pagáčik z kolegových narodenín, po obede tri sezamové tyčinky, pred koncom pracovnej doby jeden dielik bielej čokolády, cestou z práce hrst pražených arašidov, večer pri telke malé vrecko kretek a pred spaním ešte jeden banán. Ak teda cez deň v „normálnych“ jedlách prijala takmer 1900 kcal a pridala k tomu ďalších 1900 (núka sa mi povedať somarín), má naša slečna zaručený recept na priberanie. Spoznáva sa? Že je to niekedy aj horšie? Dámy a páni, ak máte navyše viac ako 30 rokov a nestrávite každý deň 2 hodiny v posilňovni a hodinu denne na aerobiku, tých 3800 kcal za deň nespálite!!! A nadváha je na svete.

Ako zásobárňu energie si telo tukovú bunku aj patrične chráni. Neustále rôznymi hormonálnymi mechanizmami kontroľuje „stav zásob“ a pri ich poklese mozog vyšle signál na spomalenie spaľovania tu-