



Keď sa povie obezita...

MUDr. Tomáš Kampe



Aké sú príčiny nadváhy a obezity?

Najčastejšou formou obezity je tzv. **primárna obezita**. Na jej vzniku sa podieľa nerovnováha medzi príjmom a výdajom energie, ktorá je výsledkom nesprávneho životného štýlu. Hoci vedci dokázali, že našu hmotnosť ovplyvňuje aj genetika (to znamená, moji rodičia aj moja sestra sú obézni a ja iný nebudem?!), najčastejšou príčinou nadváhy a obezity je jednoznačne prejedanie sa, ruku v ruku so zníženým výdajom energie v dôsledku sedavého spôsobu života (zlá správa pre tých, čo priberajú aj z vody ☺). Možno sa aj snažíte žiť a stravovať sa zdravo, nech ale budete jesť akokoľvek vyváženú stravu, ak jej zjete priveľa, priberiete. Ruku na srdce, každý z nás má niekedy dni, keď toho skonzumuje viac ako inokedy. Príčiny môžu byť rôzne: stres, neistota, nedostatok spánku, premenštruačný syndróm, alebo jete len tak, z dlhej chvíle. Zjednodušene možno povedať, že človek je obézny preto, lebo za normálnu porciu považuje priveľa jedla! Existujú samozrejme určité obdobia, ktoré sú pre vznik nadváhy „rizikové“. Obdobie dospievania, u žien tehotenstvo a obdobie po ňom, prechod, zanechanie fajčenia, nástup do zamestnania, založenie rodiny, ukončenie aktívnej športovej činnosti či odchod do dôchodku, jednoducho obdobia, kedy sa znižuje pohybová aktivita (rizikové sú aj všetky zamestnania s voľným prístupom k jedlu ☺).

Na vzniku **sekundárnej obezity** sa môžu podieľať niektoré endokrinologické ochorenia, napr. poruchy štítnej žľazy, mozgové nádory, užívanie niektorých liekov, napr. hormónov, či liekov proti depresiam. Táto forma obezity, sa ale vyskytuje zriedkavejšie, tvorí asi 5 % a liečba týchto ochorení, alebo vysadenie liekov vedie k poklesu hmotnosti.

Čo mám teda robiť...

Ak rátate s tým, že medicína má aj na tento zdravotný problém účinné, vyslovene medicínske riešenie, sklame Vás. Nemá. Keďže ale príčiny nadváhy a obezity spočívajú v nadmernom príjme a nedostatočnom výdaji energie, ponúka sa aj jednoduché riešenie. Menej jesť a viac sa hýbať! To sa ale ľahšie povie ako urobiť (pozor: za športovanie sa určite nepovažuje futbal jedenkrát do týždňa). Jednou hodinou behania môžete spáliť akurát toľko kalórií, koľko obsahuje jedna tabuľka čokolády. Čo celá čokoláda? Čo návšteva cukrárne??? A keďže hýbať sa do ľubovôle sa dá len do určitého veku a v rámci zdravotných možností, riešením je zamerať sa na energetický príjem.