Nadváha



Je celosvetový problém, a to ako pre spoločnosť, tak aj pre jednotlivca. Má za následok zdravotné ťažkosti, ochorenia. Tie môžu byť menej závažné, ale aj závažné. Nadváha a obezita sú príčinou cukrovky, vysokého krvného tlaku a iných zdravotných problémov.

**Nadváha** je stav, kedy má človek **hmotnosť nad normu**a **nahromadeného tukového tkaniva je prebytok**. V posledných desaťročiach pribúda čoraz viac ľudí s nadváhou. Pričom väčšina populácie má dnes viac ako normálnu telesnú hmotnosť.

Nadváha a obezita?

Rozšírené je aj pomenovanie **obezita**, čo je vlastne**tučnota**. Avšak, **nadváha** je predstupeň**obezity**. Je to ochorenie, pri ktorom je prítomná výrazná a viditeľná nadváha, teda **nadbytok telesného tuku**.

To či má, alebo nemá niekto nadváhu, sa dá**zistiť podľa indexu BMI**. **U mužov** sa väčšinou **nadbytočný tuk hromadí v oblasti brucha**, **u žien** je to vo väčšine prípadov **v oblasti stehien, sedacích svalov a bokov**.

**TIP:** [Výpočet BMI na Zdravotéke](https://zdravoteka.sk/magazin/bmi-vypocet/).

Čo sa podieľa na nadváhe?

Podiel na nadváhe majú veľakrát aj **genetické predispozície**, **nastavenie metabolizmu**, **hormonálne zmeny**, ale najmä **nadbytok príjmu stravy** a **nedostatok pohybu**.

Nevhodná strava je jednou z príčin nadváhy

Na nadváhe sa podieľa viacero faktorov:

* genetika
* poruchy metabolizmu
* vplyv hormónov
* psychika
* niektoré lieky
* zvýšený príjem energie v porovnaní s výdajom
* nevhodné stravovacie návyky

Na čo vplýva nadváha?

Nadváha je spojená aj s mnohými chorobami. Ťažkosti, z nej vyplývajúce sú, napríklad**vysoká hladina cholesterolu** alebo **vysoký krvný tlak**a iné**srdcovo - cievne ochorenia**. Obezita je ochorenie spadajúce medzi **poruchy výživy** a dochádza u nej k nahromadeniu nadbytočných tukových zásob v organizme.

BMI znamená

Je index telesnej hmotnosti, a to z prekladu Body Mass Index. A je vyjadrením vzťahu medzi telesnou výškou a telesnou hmotnosťou. Podľa [wikipédie](https://sk.wikipedia.org/wiki/Index_telesnej_hmotnosti%22%20%5Ct%20%22_blank) sa počíta ako hmotnosť v kilogramoch, ktorá je delená druhou mocninou výšky v metroch.

Vzorec pre výpočet je:

 

Tabuľka uvádza rozdelenie nadváhy a obezity podľa hodnoty BMI

Čo môže spôsobiť

Ľudia s nadváhou môžu trpieť aj **metabolickým syndrómom**. Je to ochorenie, ktoré **postihuje skoro tretinu populácie v Európe**. V rámci tohto ochorenia nastáva problém **so srdcom**, **cievami**, veľmi časté sú aj **bolesti hlavy** a postihuje aj **pohybový aparát, teda kosti a kĺby**.

Choroba urýchľuje aj **aterosklerózu** a veľmi často postihuje ľudí s **vysokým krvným tlakom**. Hoci existujú aj **genetické predispozície** pre jej získanie, súvisí aj s **fajčením** a **pitím alkoholických nápojov**.

V súvislosti s nadváhou sa hovorí aj o **vysokom cholesterole**. V organizme je **pre bunkovú štruktúru cholesterol nevyhnutný**. Avšak v prípade hromadenia tuku, nastáva jeho nadbytok a nadbytočný cholesterol sa **ukladá**aj**do steny ciev**, nastáva [ateroskleróza](https://zdravoteka.sk/choroby/ateroskleroza/)**.**

Pričom **cieva prestáva byť pružná**, ľahšie sa vytvára krvná zrazenina, trombóza a nastávajú aj iné problémy pri transporte kyslíka do organizmu. Riešením tohto stavu je**lepšia životospráva**, **zdravšie jedlo** a **viac pohybu**.

Obezita je rizikovým faktorom pre vznik množstva ochorení, ako sú napríklad:

* Tuk sa ukladá do steny cievateroskleróza
* srdcovo - cievne ochorenia
* trombóza žíl
* ochorenie kĺbov a chrbtice
* cukrovka
* žlčníkové kamene
* rakovina prsníka
* kožné infekcie

Príčinou môžu byť hormóny

Nárast hmotnosti môže súvisieť aj **s hladinou hormónov v organizme**. Napríklad ak je [znížená funkcia štítnej žľazy](https://zdravoteka.sk/choroby/hypotyreoza/). Veľmi často tak môžu nadváhou trpieť ľudia s **Cushingovým syndrómom**, čo je **endokrinné ochorenie**. Je charakterizované zvýšenou tvorbou kortizolu.

**Hlavnými príznakmi** ochorenia sú tak **priberanie na váhe** v dôsledku trvalej hyperglykémie. **Tuk sa ukladá** najmä **do krku**, **brucha** a na **tvár**. Prítomné sú aj **bolesti hlavy** a **vysoký krvný tlak**.

Gynekologické ťažkosti

U žien bývajú s nadváhou spojené aj problémy **gynekologického typu**. Napríklad výskyt [cýst na vaječníkoch](https://zdravoteka.sk/choroby/cysta-na-vajecnikoch/), [poruchy menštruačného cyklu](https://zdravoteka.sk/priznaky/poruchy-menstruacneho-cyklu/), [sterilita](https://zdravoteka.sk/choroby/zenska-neplodnost/) a podobne.

Súvisí to aj s tým, že obézne ženy majú **viac estrogénu**. Vplýva na to **veľké množstvo tukového tkaniva** v organizme. **Vysoká hladina estrogénov**, čo sú ženské hormóny, tak **ovplyvňuje** priamo aj **orgány pohlavnej sústavy** a môže viesť k mnohým chorobám a komplikáciám.

Nadváha a tehotenstvo

**Problém** môže byť aj s**otehotnením**. Nadváha a obezita majú **negatívny vplyv na plodnosť.** A v období tehotenstva z nadváhy vyplývajú niektoré komplikácie, rovnako pre tehotnú a aj pre plod.

Najbežnejšie komplikácie nadváhy v tehotenstve sú **vysoký krvný tlak**, **preeklampsia**, **tehotenská cukrovka**, ale aj **trombóza a zhoršenie astmy**. U plodu sa **zvyšuje riziko rázštepu chrbtice**a iné problémy vzhľadom na komplikácie u tehotnej.

**Počas tehotenstva sa nepristupuje k liečbe nadváhy a obezity**. Dokonca, **zákaz platí aj pre diéty**, hlavne redukčné. Prípustná je kontrola príjmu potravy, ako mechanizmus na obmedzenie priberania.

Deti a nadváha

V detskom veku je príčinou vážnych ochorení, medzi nimi je cukrovka a vysoký krvný tlak

U detí je nadváha závažný problém. A rovnako je celosvetovým problémom. Preto by sa jej mala venovať dostatočná pozornosť. **Negatívne vplýva na život dieťaťa a hlavne na jeho zdravie**.

Medzi najčastejšie komplikácie patria:

* cukrovka II. typu
* vysoký krvný tlak a iné srdcovo - cievne ochorenia
* vysoká hladina cholesterolu
* nádorové ochorenia v dospelosti
* taktiež neplodnosť v dospelosti
* záťaž pre kĺby
* psychické poruchy

**Liečba nadváhy a obezity u detí je dôležitá** a malo by sa k nej pristúpiť **včas**. Ešte pred výskytom pridružených ťažkostí. **Viesť by ju mal odborník, lekár**. Liečba zastrešuje **celú rodinu**, rodinné **stravovacie návyky** a**celkový životný štýl**.