Obezita



**Obezita** je civilizačná choroba a porucha výživy, ktorá je charakteristická nadmerným ukladaním energetických zásob v podobe tuku. Typicky dochádza k tučnote a obezite vtedy, ak je príjem energie väčší ako jej výdaj, pričom svoju úlohu zohráva aj nedostatok pohybu, dedičné vplyvy, spôsob výživy už od detstva a podobne. Miernejšou formou ako obezita je nadváha, pričom u každého jedinca môže byť hmotnosť, ktorá je už hraničnou, iná a to vzhľadom k stavbe tela. Vyskytovať sa môže aj v detskom veku ako detská obezita, ktorá je dnes už vo svete úplne bežná.

Charakteristika

Čo je to obezita? Aby bol človek obézny, existuje podľa kritérii Svetovej zdravotníckej organizácie výpočet, ktorý mu vie stanoviť, v akej fáze sa nachádza. Ide o tzv. index telesnej hmotnosti, ktorý by mal byť **vyšší ako 30**. Ak je, v taktom prípade sa hovorí o človeku, že trpí obezitou. Vzorec zahŕňa porovnanie hmotnosti a výšky človeka, takže u každého môže iná hmotnosť vzhľadom k jeho výške znamenať obezitu. Podľa štatistík trpí nadváhou väčšina populácie, v prípade obezity je to len zhruba štvrtina mužov aj žien. Zároveň sa ale čoraz viac vyskytuje obezita aj u detí a to aj na Slovensku.

Dôležité je však porovnať aj to, koľko z hmotnosti tvorí nahromadený a uložený tuk a koľko svaly. Veľký vplyv na telesnú hmotnosť ako takú má totiž aj nastavenie kľudového metabolizmu, čo v praxi znamená, že organizmus je nastavený na určitú kľudovú energetickú hladinu výdaja. Pokiaľ je organizmus nastavený aj v kľude na veľmi malý výdaj energie, tá sa teda ukladá do zásob a má tiež veľký vplyv na **hmotnosť a obezitu**. Niekedy má na ňu vplyv ja psychika, napríklad prejedanie sa počas depresie. Obezita trápi deti aj dospelých a môže mať viac foriem - abdominálna (viscerálna), brušná, exogénna, štíhla aj extrémna (morbídna) obezita.

Príčiny

Za vznikom obezity môže byť viacero faktorov a častokrát ide skôr o kombináciu viacerých z nich ako len o jeden samotný. Svoj vplyv má samozrejme aj dedičnosť a genetická predispozícia, ale dôležitý je najmä **nadmerný prísun potravy** a nedostatok pohybu, čo sú hlavné príčiny vzniku obezity. Tučnota ako taká je ovplyvnená aj cez vplyvy hormonálne alebo metabolické, niektoré lieky môžu byť tiež viac rizikové pre vyššiu váhu. Výrazný efekt má aj stres, depresie a podobne, taktiež alkohol pomáha k vzniku nadváhy.

Príznaky

Obezita sa dá rozpoznať hlavne podľa viditeľnej **extrémnej nadváhy** a to najmä v oblasti pásu alebo stehien. U mužov sa totiž najčastejšie ukladajú nahromadené tukové zásoby najmä okolo pásu, čo vplýva aj ana obvod pásu, kým u žien to býva najmä na stehnách, prípadne ešte na zadku. Pre obezitu je teda typický aj príbytok telesnej hmotnosti, ktorý obvykle trvá dlhšiu dobu, niekedy dochádza aj k zväčšeniu pŕs u mužov a žien v dôsledku nadmerného ukladania tukových zásob v týchto oblastiach.

Tučnota sa však prejavuje aj inými príznakmi, ktoré sú väčšinou už jej následkami. Ide napríklad o únavu, vysoký cholesterol, vysoký krvný tlak, únavu, opuch dolných končatín, bolesti chrbta a kĺbov najmä dolných končatín, niekedy dochádza aj k nadmernému poteniu alebo ťažkému dýchaniu či k zvýšeniu hladiny cukru v krvi, čo ale nemusí byť u každého človeka. Nadmerné ukladanie tukových zásob sa prejavuje **aj na pokožke a vlasoch**, ktoré sú obvykle mastnejšie ako u bežného človeka.

Diagnostika

* Najčastejšie sa diagnostikuje obezita **podľa porovnania BMI**, čiže body mass indexu, v preklade indexu telesnej hmotnosti, čo je špeciálny výpočet
* Diagnóza je aj podľa porovnania výšky a hmotnosti, kedy vie lekár veľmi rýchlo stanoviť, či ide o normálnu hmotnosť, nadváhu alebo už o obezitu
* Vzhľadom však na to, že tento prepočet nezohľadňuje to, či je hmotnosť tvorená viac tukom alebo viac svalmi, je dôležité aj fyziologické vyšetrenie a anamnéza prípadných iných ochorení metabolizmu, doterajšieho životného štýlu, stravovania a iných rizikových faktorov

Symptómy obezity

Symptómy obezity

Priebeh

Väčšinou vzniká obezita dlhodobejšie na základe zlého a nesprávneho stravovania, nedostatku pohybu, prípadne na podklade nesprávneho životného štýlu plného stresu a psychického vyťaženia nad zdravú mieru. Ak je však **obezita spojená s dedičnosťou**, môže sa dostaviť už od detstva, inokedy nastupuje obvykle v dospelosti. Pokiaľ je spôsobená nejakým iným metabolickým ochorením, môže prísť oveľa rýchlejšie a intenzívnejšie, v tomto prípade sa však prejaví skôr chorobná príčina ako obezita.

**Tehotenstvo a obezita**

Ako je známe, obezita spôsobuje okrem hromadenia tukových zásob aj rôzne sprievodné ochorenia a jedným z nich je zníženie plodnosti alebo neplodnosť. Preto nemusí byť otehotnenie u obéznych žien vôbec samozrejmé, ale nie je to ani **neprekonateľná prekážka**. Obezita v tehotenstve ale zvyšuje tiež riziká rôznych problémov aj pre plod. Veľmi častá je [preeklampsia](https://zdravoteka.sk/choroby/preeklampsia/), tehotenská cukrovka, zvýšenie krvného tlaku, preťaženie pohybového aparátu a zvyšuje sa aj riziko potratu.

Nie každá obezita ale musí byť pre tehotenstvo nebezpečná, ide najmä o to, ako je vysoká, čiže dôležité je aj porovnanie podľa BMI. Problémom ale je najmä to, že aj ženy počas tehotenstva priberajú a to **obvykle od 4 do 7 kg**, čo môže ešte zvýrazniť vyššie spomenuté problémy a riziká. Nezriedka sa stáva, že napríklad u obéznych žien sa volí ako spôsob pôrodu nie klasický vaginálny pôrod, ale cisársky rez. Obezita ale má štatisticky aj jednu zaujímavú výhodu.

* Štatistiky ukazujú, že u obéznych žien je riziko predčasného pôrodu o 20 percent nižšie ako u neobéznych žien, čo spôsobujú zrejme hormonálne zmeny
* Na druhú stranu, aj po tehotenstve to majú obézne mamičky o niečo ťažšie, najmä z hľadiska pooperačných **komplikácii po cisárskom reze**, kedy je horšie hojenie rany a niekedy hrozí aj znova jej otvorenie
* Najlepšie je preto u obéznych žien naplánovať si rodičovstvo zodpovedne a snažiť sa lepším životným štýlom a režimovými opatreniami do času tehotenstva dostatočne schudnúť

**Obezita a výpočet BMI - definícia a klasifikácia**

Keďže najčastejšie používané kritérium hodnotenia hmotnosti je body mass index, čiže BMI, na základe výsledného hodnotenia a hodnoty sa definuje a klasifikuje aj tým hmotnosti. Okrem samotného BMI ale pri definovaní konkrétnej obezity vstupuje do výpočtu aj obvod pása. Abdominálna obezita nastáva pri obvode pása nad 88 cm u netehotných žien a u nad 102 cm u mužov. Z hľadiska epidemiológie je výskyt nadváhy a obezity v Európe alarmujúcich 50%. Ak ste si už vypočítali alebo poznáte svoje BMI, tu je **tabuľka s klasifikáciou hmotností** podľa BMI a mierou rizika pre organizmus:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hodnota BMI** | **Charakteristika** | **Miera zdravotného rizika** |
| Do 25 | Normálna hmotnosť | Žiadne |
| 25-30 | Nadmerná hmotnosť - nadváha | Mierne riziko |
| 30-35 | I. stupeň obezity | Stredné riziko |
| 35-40 | II. stupeň obezity | Vysoké riziko |
| 40-50 | III. stupeň obezity - morbídna obezita | Život ohrozujúce riziko |
| 50-60 | Super obezita | Život ohrozujúce riziko |
| Nad 60 | Super super obezita | Život ohrozujúce riziko |