

# KORENE OBEZITY SIAHAJÚ HLBOKO



Obezita môže mať rozličné príčiny a preto neexistuje jeden univerzálny návod na jej riešenie. Až keď pochopíme komplexné korene obezity, dokážeme podniknúť také kroky, ktoré fungujú pre našu populáciu, naše komunity a naše tela.

**Pomenujme hlavné príčiny obezity a spoločnými silami ju vykoreňme.**



- 1 BIOLÓGIA**  
 Ľudské telo má zabudovaný mechanizmus na ochranu pred vyhľadovaním - udržať si zníženú hmotnosť preň môže byť náročné.
- 2 STRAVA**  
 Takzvané „ultra-spracované“ potraviny, ktoré sa objavujú na celom svete, prispievajú k rýchlemu nárastu obezity.
- 3 GENETIKA**  
 Odhaduje sa, že pravdepodobnosť rozvoja obezity u jednotlivcov ovplyvňujú gény na 40 - 70 %.
- 4 DOSTUPNOSŤ STAROSTLIVOSTI**  
 Bez prístupu k vyškoleným zdravotníkom väčšina ľudí trpiacich obezitou nedosiahne a dlhodobu si neudrží cieľovú hmotnosť.
- 5 ŽIVOTNÉ UDALOSTI**  
 Prenatálny vývoj, raná dospelosť, tehotenstvo, ochorenia, zranenia a užívané lieky môžu vplyvať na nárast hmotnosti.
- 6 MARKETING**  
 Existuje komplexný vzťah medzi potravinovými systémami a zdravím, pričom marketing produktov má potvrdenú súvislosť s obezitou.
- 7 DUŠEVNÉ ZDRAVIE**  
 Nárast telesnej hmotnosti môže súvisieť s niektorými prejavmi duševných porúch alebo s nastavenou liečbou.
- 8 SPÁNOK**  
 Nedostatok spánku, ako aj zvýšený stres narúšajú hladiny hormónov ovplyvňujúcich hmotnosť.
- 9 STIGMA**  
 Významný dopad na ľudí s obezitou majú aj diskriminácia a stigma, ktoréj musia čeliť.

ZDROJ: worldobesityday.com, ÚVZ SR (2023)

# AKO PREDCHÁDZAŤ DETSKEJ OBEZITE



**Aspoň päť jedál denne**  
 Deti by mali jesť pravidelne počas dňa. Chýbať by každý deň nemali raňajky, desiata, obed, olovrant či večera.

**Stravovanie s rodinou**  
 Odporúčame aspoň päť spoločných rodinných jedál v týždni, pričom je potrebné dbať na zásady zdravej výživy. Pri vhodnom príklade rodičov si dieťa buduje správne stravovacie návyky. Dbajte, aby stravovanie detí bolo pestré a zahŕňalo všetky potrebné živiny.

**Zdravé maškrtky**  
 Minimalizujte energeticky bohaté maškrtky s vysokým obsahom nasýtených tukov a pridaných cukrov. Vhodnejšie sú ovocie a zelenina, maškrtky s vysokým obsahom kakaa alebo cereálne keksíky.

**Vhodný pitný režim**  
 Dbajte na pitný režim, avšak vyhýbajte sa sladkým nápojom. Povzbudte svoje dieťa, aby pilo najmä čistú vodu alebo nesladený čaj.

**Stredomorská strava**  
 Dododržovanie zásad stredomorskej stravy môže pomôcť udržať si zdravú telesnú hmotnosť. Ide o najúčinnnejšiu formu stravy z hľadiska prevencie chorôb súvisiacich s obezitou. Vyznačuje sa vysokým príjmom zeleniny, ovocia, orechov, obilnín, celozrnných výrobkov a olivového oleja, miernej konzumácie rýb, hydiny a nižšieho príjmu červeného mäsa.

**Cvičenie**  
 Cvičte alebo športujte s deťmi aspoň 60 minút denne. Vedzte deti k aktívnemu životnému štýlu, snažte sa obmedziť čas, ktorý trávia pred obrazovkou (a to aj počas jedla).

ZDROJ: ESPGHAN, BCOG, WHO, ÚVZ SR

# CHÔDZA JE ZÁKLADOM POHYBU



Chôdza je prirodzený, bezplatný a účinný spôsob, ako žiť aktívnejšie a zdravšie.

Pravidelné svižné prechádzky môžu pomôcť:

- zlepšiť činnosť srdca a pľúc
- posilniť svalstvo
- udržiavať si hmotnosť
- zlepšiť kvalitu spánku
- zvýšiť odolnosť kostí
- zvýšiť výdrž
- odbúrať stres
- zlepšiť náladu
- zvýšiť kreativitu
- nabiť energiou



**30**  
MINÚT DENNE



ÚRAD  
VEREJNÉHO  
ZDRAVOTNÍCTVA  
SLOVENSKEJ  
REPUBLIKY

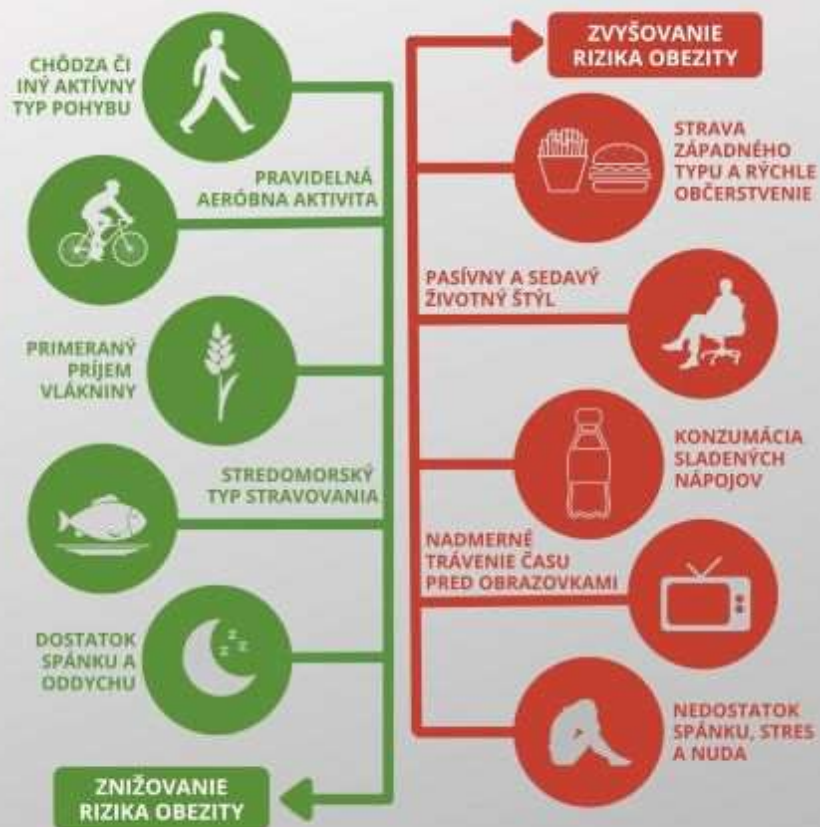
Zdroj: NHS, betterhealth.gov.au, UNZ SR 2023

## FAKTORY VPLÝVAJÚCE NA RIZIKO VZNIKU OBEZITY



Medzi významné rizikové faktory vzniku obezity patria napríklad nedostatočná fyzická aktivita, sedavý spôsob života, nesprávne, nezdravé a nepravidelné stravovanie, nedostatočný spánok či stres.

Pri znižovaní nadbytočnej hmotnosti je vhodné začať práve úpravou životosprávy.



ZDROJ: World Cancer Research Fund, UNZ SR

## VHODNÁ ŽIVOTOSPRÁVA AKO PREVENCIA OBEZITY U DETÍ A DOSPIEVAJÚCICH

Rodičia dokážu efektívne znižovať riziko vzniku obezity tým, že v rodine vytvoria predpoklady pre formovanie zdravého životného štýlu. Keďže deti obvykle preberajú návyky rodičov, oplatí sa byť pre ne vzorom. Nástroje zvyšujúce riziko vzniku a rozvoja obezity by mali byť súčasťou dennej rutiny všetkých členov rodiny, nielen detí.

Rodičia, ale aj inštitúcie, by sa mali sústrediť najmä na tieto oblasti životosprávy:

### VÝŽIVA

- Nezdravá výživa je počas detstva a dospievania jedným z hlavných rizikových faktorov obezity.
- V tomto veku na deti pôsobí veľký vplyv marketingu nezdravých potravín a sladených nápojov, taktiež tlak od rovesníkov a v neposlednom rade aj predstavy o ideálnom tele.
- Dospievajúce deti majú mimo domu väčšiu slobodu vo výbere jedla a nápojov. Často preferujú konzumáciu jedál, ktoré sú chudobné na potrebné živiny, no bohaté na kalórie, majú vysoký obsah tukov a cukrov.
- Odporúča sa konzumovať aspoň 5 porcií ovocia a zeleniny denne. Konzumácia väčšieho množstva ovocia a zeleniny, zníženie tukov a pridaných cukrov v potravinách vedie k zníženiu rizika vzniku obezity.
- Vyhnúť sa treba kaloricky bohatým a súčasne nutrične chudobným potravinám, vrátane sladených nápojov, fast foodov a podobne.
- Školské jedlá tvoria približne 40% denného príjmu detí, preto by sa malo na úrovni škôl dbať na obmedzenie dostupnosti nezdravých potravín a nápojov, a zároveň by sa mala zvýšiť dostupnosť zdravých potravín s nízkou energetickou hodnotou a samozrejme nezabudnúť na dostatočný príjem pitnej vody.

### POHYBOVÁ AKTIVITA

- Odporúčaná pohybová aktivita pre deti vo veku 5 – 17 rokov je denne aspoň 60 minút pohybovej aktivity strednej alebo silnej intenzity.
- Nízka intenzita: napr. bicyklovanie po rovine, jazda na kolobežke, skateboarde, presun peši do a zo školy, prechádzka.  
- Stredná intenzita: napr. bicyklovanie v premenlivom teréne, korčuľovanie, rýchla chôdza, turistika, volejbal, joga.  
- Silná intenzita: napr. atletický beh, rýchla cyklistika, športové plávanie, detská naháňačka, basketbal, futbal, hokej, zumba, rýchla chôdza do kopca.
- Nedostatočná fyzická aktivita v detstve sa stala celosvetovo spoločenskou normou a je dôležitým faktorom prispievajúcim k epidémii obezity.
  - Obezita zas ďalej znižuje množstvo fyzickej aktivity, čo vedie k začarovanému kruhu.
  - Pravidelná fyzická aktivita redukuje telesný tuk ale najmä zlepšuje celkovú kondíciu a zdravie kostí.

- Pri budovaní pohybových návykov a zdravej životosprávy hrajú dôležitú úlohu rodičia, ktorí by mali ísť príkladom a dieťa by mali motivovať k pravidelnej pohybovej aktivite.

### **SLEDOVANIE TELEVÍZIE A ČAS PRED OBRAZOVKOU**

- Sledovanie televízie a čas pred obrazovkou (telefónu, tabletu, či iného zariadenia) je uznávaný rizikový faktor vzniku obezity.
- Tieto aktivity podporujú sedavý spôsob života. Človek zároveň obvykle siahne po väčšom množstve občerstvenia, ktoré automaticky konzumuje, taktiež sa obmedzuje čas, ktorý by sa dal využiť na rôznu pohybovú aktivitu.
- Dôležitým problémom času stráveného pri obrazovke sú aj rôzne reklamy na nezdravé jedlá a nápoje, ktoré nepriaznivo vplyvajú na stravovacie návyky detí.

### **ZDRAVÝ SPÁNOK**

- Je dokázané, že existuje vyššia pravdepodobnosť zvýšeného BMI medzi tými, ktorí majú zlú kvalitu spánku - a to bez ohľadu na jeho dĺžku.
- Deti, ktoré málo spia, môžu mať na ďalší deň menej energie a tým je obmedzená ich fyzická aktivita počas dňa.
- Adolescenti by mali spať min. 8,5 až 10,5 hodiny denne.

### **ZAVEDENIE PRAVIDLA 3-2-1**

- 3 hlavné jedlá denne, maximálne 2 hodiny voľného času stráveného pred obrazovkou a minimálne 1 hodinu fyzickej aktivity denne.

Tlačovú správu pri príležitosti Svetového dňa obezity 2023 nájdete tu: <https://bit.ly/TS-svetovy-den-obezity>