

# Krok za krokem ke zdraví: Světový den obezity v nemocniční lékárně zaujal desítky zájemců

4.3.2026 - | Městská nemocnice Ostrava

**Městská nemocnice Ostrava si dnes připomněla Světový den obezity, Akce, která proběhla od 10 do 14 hodin v prostorách nemocniční lékárny, zaznamenala velmi pozitivní ohlas ze strany zaměstnanců i široké veřejnosti.**

Cílem bylo upozornit na obezitu jako na závažné chronické onemocnění, nikoli pouze estetický problém. Obezita významně zvyšuje riziko vzniku diabetu 2. typu, srdečně-cévních onemocnění, potíží s pohybovým aparátem i dalších zdravotních komplikací.

## 45 měření za čtyři hodiny

Během čtyř hodin využilo možnost měření tělesného složení na inteligentní osobní váze celkem 45 osob, z toho 5 mužů. Další zájemci přišli na konzultaci svých stravovacích návyků nebo se objednali k nutriční terapeutce na individuální návštěvu v jiném termínu.

Po posouzení naměřených hodnot (váha, podíl tělesného tuku, vody, svalové tkáně, kostní hmoty) následovalo odborné poradenství. Nutriční terapeutky poskytovaly konkrétní doporučení zaměřená na úpravu pohybového režimu, stravovacích návyků i dostatečný pitný režim. Řadu účastníků překvapil vyšší podíl tělesného tuku, než očekávali, což vedlo k diskuzi o dlouhodobé péči o zdraví. U dvou návštěvnic vedly výsledky měření k doporučení dalšího odborného vyšetření v obezitologické ambulanci nemocnice. I tento fakt potvrzuje význam včasné diagnostiky a preventivních aktivit.

## Start dlouhodobé kampaně

Světový den obezity se stal zároveň zahájením nové dlouhodobé kampaně: **„Krok za krokem - malé kroky pro zdraví těla i mysli“.**

Projekt je zaměřen na podporu postupných a udržitelných změn v oblasti pohybu, výživy i duševní pohody. V následujících měsících se do kampaně postupně zapojí další odborná pracoviště nemocnice a zaměstnanci i veřejnost čekají tematické výzvy a praktické tipy.

Hlavní myšlenka zůstává jednoduchá:  
**Každý krok se počítá.**

<https://www.mnof.cz/krok-za-krokem-ke-zdravi-svetovy-den-obezity-v-nemocnicni-lekarne-zaujal-desitky-zajemcu>