

Prevence obezity - co nefunguje a co ještě zbývá

17.8.2026 - | Všeobecná zdravotní pojišťovna ČR

Při snaze zkrotit epidemii nadváhy a obezity už se toho vyzkoušelo hodně. Pořád se ale „nešláplo do kultury“ u těch nejperspektivnějších - dětí.

„Obezita v Americe je tak rozšířená a je natolik produktem naší kultury, že boj s ní je téměř nemožný.“ Z tvrzení amerického bioetika Daniela Callahana vynechme „v Americe“ a jsme takřikající doma. Také u nás je nadváha a obezita hluboce zakořeněna v moderním městském životním stylu a ani u nás to nevypadá na brzku a bezbolestnou výhru nad nebezpečnými nadbytečnými kily.

Jistě, dnes máme něco, co v roce 2013, kdy Callahanův článek *Obezita: nahánění nepolapitelné epidemie* vzbudil v USA pozdvižení, nebylo k dostání - léky na hubnutí čili analoga střevního hormonu GLP-1. Pomohly a pomáhají mnoha lidem, nicméně řeší až nemoc, která, ač potlačena, zanechává neblahé následky - někdy menší, jindy větší. A **jak platí pro každou chorobu, ideální obezita je taková, která vůbec nevznikne, tedy prevence**. Proto má smysl hledat a kultivovat něco, co má při bránění vzniku kil navíc největší perspektivu. Tedy časnou prevenci, která začíná opravdu brzy.

Rozhýbat je, klidně i s elektronikou

Jsme v hodině tělocviku. Děti cvičí, běhají, hrají fotbal, basketbal etc., vše pod bdělým okem kantora, zkušeného tělocvikáře. Ten se během hodin, které již s třídou absolvoval, zaměřuje nejen na hladký průběh aktivit, ale všímá si také každého žáka individuálně. Jde mu o to, aby si vytvořil dostatečnou představu o jeho pohybových předpokladech.

Hodiny se pak snaží koncipovat tak, aby každé z dětí mohlo čas od času uplatnit, v čem je dobré a co může dále rozvíjet. Učitel dětem vysvětluje, proč se hodí na to či ono (může toho být víc), radí kudy a jak jít, povzbuzuje je, ale také je kárá za nedbalost a pomáhá odstraňovat chyby. Do výkladů zapojuje i bazální informace o fungování lidského těla a o tom, proč organismus prosperuje, jen když má zdravý pohyb.

Dbá také na atmosféru hodiny tělocviku, kdy nikoho nezatrácuje a pro každého má „něco“. Jednoznačně dává najevo, že na jeho hodinách může každý být vítězem, čímž míní výhru nad sebou samým. Že tělocvik není mistrovství světa, ale posouvání vlastních hranic fyzických schopností. Zároveň ale nebrzdí ty nejtalentovanější a předává jim ty své zkušenosti, o nichž se domnívá, že by jim mohly být ku prospěchu.

V jeho hodinách mohou mít své místo i ukázky, co dokáže moderní elektronika: chytré hodinky měří tep, krevní tlak, kyslík, cukr, tuky, kyselinu močovou, srdeční frekvenci, mobilní aplikace měří tělesný výkon. **Smysl předvádění těchto hejblátek je v propojení dvou světů - sportovního a digitálního. Jejich používání pomáhá brzdit ty děti, jimž mnohem víc než pohyb voní počítačové hry a sociální sítě, na cestě k závislosti na digitálních technologiích. Běh s chytrými hodinkami na ruce je pro ně jiný zážitek než bez nich.**

Připadá vám tohle jako něco zhola zbytečného? Že bohatě stačí aplikovat to, co obsahují programy *Aktivní škola* a *Jak rozhýbat Česko*? Že nimrání se s každým žákem je jen reakce na dobový trend

dělat ze všeho vědu, včetně hopsání v tělocvičně nebo na hřišti? V takovém případě má smysl číst dále a zamyslet se nad textem amerického bioetika.

Něco se stalo

Co a proč v naší kultuře zaskřípalo, že ještě v první polovině minulého století člověka s nadváhou či obezitou aby pohledal, zatímco v současnosti už mají nad štíhlými převahu? Je to jako přesadit někoho, kdo se musel hýbat, ať chtěl nebo nechtěl, a byl zvyklý na maso jednou dvakrát za týden, do světa, kde ho k pohybu vůbec nic nenutí a může mít biftek v podstatě denně.

Tato metafora, v níž maso zastupuje náš přebohatý a ne zrovna zdravý stůl, může budit dojem, že život je dnes „jedna velká party“. **Všichni víme, jak to ve skutečnosti je. Opuštěná víkendová grilovačka samozřejmě je gastronomickým výrazem spokojenosti, že se člověku daří a zažívá v životě úspěch. Ovšem v případě bohatých večeří či udobávání dobrůtek u počítače nebo televize jde spíš o to, udělat si dobře, uvolnit se a odreagovat po náročném dni, v němž na nás cení zuby stres.**

Není těžké domyslet, jak široký bude dopad pokusů nás, lidi 21. století, o náš „životní biftek“ obírat. Sportujte, hýbejte se! *Kdy, když pořádně nestíhám práci ani rodinu? Jezte zdravě a omezené porce! To tak, budu jíst nějaké nechutné blafy. A ještě si mám počítat kalorie, a zažívat tak ještě větší stres, než mám? Díky, nechci.* Hrozí vám diabetes, kardiovaskulární choroby, onemocnění ledvin! *Přestaňte s tím strašením, nic mi není, cítím se dobře i s lehce zvýšeným cukrem a cholesterolem.* Sečteno, podtrženo – obézní plus ti s nadváhou rovná se přes 60 % obyvatel české kotliny.

Hluboká změna životní reality plodí neméně hlubokou změnu jak možností, tak především mentality. Právě ta je důvodem, proč na „oversize“ jedince nemá kýžený masový dopad nic z následujícího výčtu: osvětové a vzdělávací kampaně, veřejné a školské politiky, reklama na zdravé potraviny a označování podílu cukrů, tuků a konzervantů na obalech těch nezdravých, jejich vyšší zdanění, koncipované výživové programy ve školách a organizacích, apely zdravotníků, nabídka sportovního a pohybového vyžití, budování městských sportovišť a cyklostezek.

Nesmíme se s tím tak mazat

V zájmu nasměrování populace k zeštíhlení se toho opravdu neudělalo a nedělá málo. Callahan rozhodně doporučuje v tom pokračovat. Přesto se podle něj odborníci, včetně těch zdravotnických, kteří se spokojují s každickým pidi posunem a optimisticky vyhlížejí zlom s každou novou terapií (podobně jako u diabetu nebo Alzheimerova), revolučního posunu jen tak nedočkají.

Jak z již uvedených důvodů, tak třeba proto, že **někteří obézní si svá zhoubná kila ani pořádně neuvědomují. Žijí ve své sociální bublině mezi jinými takovými a buď si pochvalují, jak se jim daří, nebo jsou životem tak mačkáni, že zajištění problémů je pro ně jedna z mála životních radostí.** V obou případech bude odpovědí na výzvy, aby se sebou něco dělali, jen rezistence vůči veškerým, byť dobře míněným snahám.

Zlom dle Daniela Callahana může nastat pouze po doplnění veškerých snah o drsnost a ráznost: **„Musíme změnit téměř vše v našem způsobu života, víceméně simultánně. Abychom uspěli, potřebujeme vyhraněnější strategii.“** Pomyslným vrcholem jeho návrhů – jak revolučností, tak provokativností – jsou otázky adresované jak „spokojeným“, tak „zmáčknutým“:

- Máte-li nadváhu nebo jste obézní, máte radost ze svého vzhledu?
- Činí vás šťastnými, že vaše kila navíc výrazně ztěžují běžné aktivity, jako je zdolávání dlouhých schodišť?

- Uvítali byste snížení rizika rozvoje kardiovaskulárních nemocí a diabetu?
- Uvědomujete si, že jakmile jednou naberete značná kila navíc, vaše šance na návrat ke štíhlosti a na její udržení je mizivá?
- Těší vás, když vaše obézní děti jejich spolužáci oslovují „tlustochu“ nebo je jinak popichují?
- Ať je to fér nebo ne, víte, že mnozí se na obézní či lidi s nadváhou dívají spatra, často s úmyslem je diskriminovat a zesměšňovat, nazývajíce je lenochy a slabochy, co se nedokážou ovládat?

Poslední otázkou chce Callahan „spící“ životospřávné hříšníky probudit, aby si uvědomili vsudypřítomnou stigmatizaci svých kil, a především fakt, že ona kila jsou hrozbou, jíž je radno se vyhnout: „Nedopustíte, aby se vám to stalo. Jestli se sebou nic neuděláte, přivodíte si to, kvůli čemu máte problém.“ Za svůj počín dostal od odborné obce i laické veřejnosti co proto. Tím nejmenším ve smršti výtek a odsudků, které se na něj snesly, byl požadavek, aby na svých vizitkách škrtl slovo „etik“.

Motivace a zase motivace

Jenže kritikům uniká hlavní bioetikova zásluha – že epidemii nadváhy a obezity rozebral ze všech stran a že ať to vezmeme z kterékoli strany, vždy se ukazuje jedno jediné: **Štíhlí, zdravě se stravující a hýbající se nejsou ti, co mají více rozumu, ale ti, které to baví a naplňuje. Je to součást jejich identity, nebo aspoň image; toho jací chtějí být a jak chtějí vypadat.** Daleko více než o kalorie, osvětlu, apely, omezení, či přímo zákazy se tedy hraje o mentální nastavení, jehož ústřední složkou je motivace. Nejperspektivnější a nejširší cesta evidentně vede tudy.

Pro dospělé platí, že motivovat lze i šokem, určitě to ale neplatí pro výše zmíněné děti a mládež. Právě na ně by se dle Callahana měla zaměřit nejintenzivnější pozornost. V raném věku si vlastní identitu teprve vytvářejí, takže skýtají největší šanci, že se zdravý životní styl podaří do ní hlouběji, nejlépe trvale „vepsat“. A něco takového se nepodaří, pokud jim fyzický pohyb takřkajíc nezachutná.

Proč má být právě škola, a ne rodina ideální půdou pro pěstování takové identity? Nemá tím být řečeno, že rodina je na vedlejší koleji. Pokud se rodiče angažují, kladný potenciál vedení dětí ke zdraví mohutně narůstá. Rodičovská obec však vykazuje značnou nestabilitu, kolísající od naprostého nezájmu o celou věc po přepálené snahy vyrobit z potomků světové šampiony.

Škola je informačně stabilním prostředím, kde se z ověřených pravd jen tak neuhýbá, a působí dlouhodobě. Zdravý životní styl umožňuje předávat jak prakticky (tělesná výchova), tak teoreticky (biologie). Provázání výchovného působení obou předmětů a jejich naražení na kopyto zdravě vedeného života skýtá obrovské, žel zatím málo využívané možnosti. Celý tento balík mají v rukou odborně fundované autority, jež o tom, co dětem předávají, vědí více než běžná populace.

I když by se takto vedené děti později pro nával povinností hýbat přestaly, odnášely by si ze školy psychické „protilátky“. Ty by jim při hrozící nadváze umožnily rychlejší návrat k pohybovým aktivitám a zdravějšímu stravování. Tedy přesně tomu, vůči čemu jsou „oversize“ tak rezistentní.

Proto v současnosti, kdy dětská obezita dramaticky narostla a dále bobtná, nabývá tohle dobře vedené stabilní „jak“ na naléhavosti. Proto VZP děti i dospělé k pohybu a zdravému životnímu stylu motivuje.

<https://www.vzp.cz/o-nas/aktuality/prevence-obezity-co-nefunguje-a-co-jeste-zbyva>