

Počet dětí s nadváhou či obezitou roste. Studie HBSC odhaluje souvislost s duševním zdravím a vnímáním vlastního těla

21.10.2025 - | Ministerstvo zdravotnictví ČR

Více než pětina českých dospívajících má nadváhu nebo obezitu a jejich počet neustále roste. Ukazují to nejnovější data z mezinárodní studie HBSC (Health Behaviour in School-aged Children), která navíc odhaluje silné propojení mezi vnímáním vlastního těla a duševním zdravím dětí.

Více než pětina českých dospívajících má nadváhu nebo obezitu a jejich počet neustále roste. Ukazují to nejnovější data z mezinárodní studie HBSC (Health Behaviour in School-aged Children), která navíc odhaluje silné propojení mezi vnímáním vlastního těla a duševním zdravím dětí.

Problémy s vyšší hmotností jsou častější u chlapců, kde se s nadváhou nebo obezitou potýká téměř každý třetí. U dívek jsou čísla o něco příznivější, přesto má každá šestá česká školačka nadměrnou hmotnost. Body image a spokojenost s hmotností je přitom pro dívky mnohem důležitější – pocity z vlastní postavy a hmotnosti řeší výrazně intenzivněji. To naznačuje hlubší psychologický dopad na tuto skupinu, i když u nich není nadváha tak rozšířená jako u chlapců.

„Nárůst počtu dětí s nadváhou a obezitou se neděje skokově. Je mírný, ale kontinuální, plíživý. Česká populace si na to ‚vizuálně zvyká‘ a fakt, že na ulicích potkáváme více a více dětí s kily navíc, nejspíš neregistrujeme. Od roku 2010 přitom přibylo o více než polovinu dětí s obezitou – ze 4 % na dnešních 6,3 %,“ varuje Michal Kalman, vedoucí výzkumného týmu HBSC.

Tento trend není specifický jen pro Česko, s rostoucí mírou nadváhy a obezity se potýkají i další státy. Nicméně ve srovnání se stavem před dvěma dekádami (rok 2002), kdy jsme na tom byli v evropském srovnání spíše dobře, čeští chlapci nyní již průměrná čísla sítě HBSC převyšují.

„Zdraví dětí je investicí do budoucnosti celé společnosti. Daty opakovaně potvrzený nárůst obezity u dětí a její přesah do jejich duševního zdraví nemůžeme přehlížet. Ministerstvo zdravotnictví proto v posledních letech systematicky posiluje prevenci – od aktualizace vyhlášky o preventivních prohlídkách přes podporu zdravého školního stravování až po projekty zaměřené na pohybové aktivity a duševní pohodu dětí. Chceme, aby každé dítě v České republice mělo šanci vyrůstat zdravé – fyzicky i psychicky. To znamená nejen zdravé jídlo a dostatek pohybu, ale i prostředí, které podporuje sebevědomí a realistické vnímání vlastního těla,“ uvedl ministr zdravotnictví Vlastimil Válek.

Obezita jako společenský problém

Data HBSC rovněž ukazují na výrazné socioekonomické a regionální rozdíly. Děti z ekonomicky hůře situovaných rodin jsou nadváhou a obezitou ohroženy výrazně více (27 % má nadměrnou hmotnost, z toho 9 % obezitu) než děti z vyšších příjmových skupin (18 % s nadměrnou hmotností, z toho 4 % obézní).

Největší pravděpodobnost nadváhy či obezity mají děti z Ústeckého kraje, zatímco nejlépe si v rámci celé země vedou děti ze Zlínského kraje. Vyšší výskyt nadváhy a obezity se týká dětí z venkovských oblastí. Rozdíly jsou patrné i podle typu navštěvované školy – žáci základních škol jsou ohroženi více než gymnazisté. Právě tyto společenské rozdíly ukazují, že vyšší hmotnost nemusí být pouze otázkou individuálního rozhodnutí dětí, ale významně souvisí s prostředím a aktuálním stavem společnosti jako celku.

„Obezita není jen otázkou individuální volby nebo vzdělání, ale také prostředí, ve kterém žijeme - od marketingu nezdravých produktů zaměřeného na děti a dospívající, až po dostupnost a cenovou dosažitelnost zdravých potravin. Tyto komerční determinanty zdraví mají hluboký dopad na stravovací návyky dětí a jejich dlouhodobé zdraví a well-being. Je proto povzbudivé vidět, že Česká republika podnikla proaktivní kroky k vytváření zdravějšího potravinového prostředí, například nedávnou reformou výživových standardů ve školních jídelnách. Doufáme, že tyto snahy budou pokračovat. Podpora zdravějších voleb pro děti dnes je investicí do zdravější populace zítra,“ uvedla Zsafia Pusztai, vedoucí Kanceláře WHO v Česku.

Vnímání vlastního těla a jeho silná vazba na duševní zdraví

Jedním z nejvýznamnějších zjištění studie je hluboká souvislost mezi vnímáním vlastního těla a duševním zdravím dospívajících. Ačkoliv se polovina dospívajících (49,2 % chlapců a 51,6 % dívek) cítí se svou postavou spokojena, téměř třetina 13 a 15letých dívek hodnotí vlastní hmotnost negativně. Je pozoruhodné, že dívky si všímají vyšší hmotnosti vlastního těla častěji (28 %) než chlapci (23 %), přestože nadváhou trpí méně často. U chlapců naopak převládají spíše ti, kteří se cítí příliš hubení (27 %)

Studie identifikovala čtyři kategorie vnímání vlastního těla, které souvisí s duševní pohodou:

- **Štíhlí realisté:** Děti s průměrnou hmotností, které se cítí dobře ve svém těle (67 %).
- **Realisté s kily:** Děti s nadváhou, které si jsou své vyšší hmotnosti vědomy (14 %).
- **Kila navíc neřeší:** Děti s vyšší hmotností, které ji však nepřiznávají. (9 %).
- **Štíhlí a nejistí:** Děti s normální hmotností, které jsou přesto nespokojené se svou postavou a vnímají se hůře, než jak na tom reálně jsou (11 %).

Nejvyšší míru duševní pohody vykazují skupiny „Štíhlých realistů“ a dětí, které „Kila navíc neřeší“. Mezi těmito dvěma skupinami nejsou v indikátorech duševního zdraví zásadní rozdíly. Naopak „Realisté s kily“ a zejména „Štíhlí a nejistí“ čelí výrazně vyššímu riziku psychických obtíží, jako jsou depresivní stavy, snížená životní spokojenost, pocity podrážděnosti, nervozity nebo osamělosti. Tyto skupiny navíc častěji sahají po návykových látkách, jakými jsou cigarety a alkohol.

Vliv digitálního světa na obezitu

Častý názor, že za (celosvětovou) epidemii obezity stojí digitální technologie, se podle dat HBSC potvrzuje jen velmi nepatrně. Výraznější riziko obezity existuje pouze u tzv. problematických hráčů počítačových a jiných her, tedy u školáků, kteří kvůli gamingu zanedbávají své povinnosti a vztahy. To, jestli děti a teenageři používají sociální sítě málo, intenzivně nebo „problematicky“ se zvýšenou hmotností nespojuje.

Podrobné informace ke studii:

Web Zdravá generace – populární report k výzkumu.

Web Akademie Zdravé generace – doporučení a aktivity.

Mladí a obézní? (info poster ke stažení).

Be body realistic (info poster ke stažení).

*Epidemiologická **studie HBSC** se zabývá širokým spektrem aspektů životního stylu dětí a teenagerů ve věku 11–15 let v Česku a dalších bezmála 50 zemí na celém světě. Vzniká ve spolupráci se Světovou zdravotnickou organizací (WHO). Řešitelský tým z Univerzity Palackého v Olomouci dlouhodobě sleduje faktory ovlivňující zdraví českých školáků ve věku 11, 13 a 15 let. V aktuálním výzkumu byla sesbírána data od téměř 15 000 dětí na 250 školách různého typu v celé ČR. Rozsáhlý výzkum mezi českými školáky podpořila EU z Operačního programu Jan Amos Komenský – Špičkový výzkum prostřednictvím projektu **DigiWELL**.*

<https://mzd.gov.cz/tiskove-centrum-mz/studie-hbsc-obezita-deti>