

Dnes v pondělí 4. března si připomínáme Světový den obezity

4.3.2024 - | Hygienická stanice hlavního města Prahy

Hygienická stanice hlavního města Prahy (dále jen „HSHMP“) upozorňuje širokou veřejnost na významný den v oblasti podpory zdraví a zdravotní prevence: Světový den obezity, který letos připadá na pondělí 4. března. Jedná se o celosvětovou událost s cílem každoročně zvyšovat povědomí a znalosti lidí o obezitě a mnoha dalších nemocech, u kterých hraje obezita jednu z hlavních příčin. Vyhlášovatelem události je Světová federace obezity. K události se připojují zdravotnické, patientské a další zainteresované organizace po celém světě. V Evropě souběžně s celosvětovou kampaní probíhá ve stejném termínu Světový den obezity Evropa 2024, jejímiž iniciátory jsou Evropská koalice pro lidi žijící s obezitou (ECPO) a Evropská asociace pro studium obezity (EASO). I v Evropě je hlavním motivem upozornit na rostoucí evropskou epidemii obezity a potřebu lepší prevence a léčby.

Tématem Světového dne obezity 2024 je motto „Promluvme si o obezitě a...“ Obezita je komplexní problém současnosti dotýkající se širokých vrstev lidí v různých zemích a kulturách.

Světový den obezity je šancí připomínat globální problematiku obezity současnosti.

V Evropě událost sdružuje zdravotnická, patientská a politická společenství, která mají zájem zvyšovat povědomí o obezitě a mnoha dalších nemocech, na něž má obezita dopad. Je to iniciativa Evropské koalice pro lidi žijící s obezitou (ECPO). Kampaň mj. Evropany s nadváhou nebo obezitou podporuje, aby změnili životní styl, aby zvládli svou váhu a zlepšili svůj celkový zdravotní stav a kvalitu života. Rostoucí epidemie obezity je problémem také pro Evropu: je třeba se zaměřit na potřebu lepší prevence a léčby.

Světový atlas obezity 2024, který zveřejnila Světová federace pro obezitu, předpovídá, že prevalence nadváhy a obezity v evropském regionu Světové zdravotnické organizace (WHO) dosáhne do roku 2035 - 71%.

Ze 41 milionů úmrtí dospělých na celém světě každý rok v důsledku neinfekčních nemocí (NCD) je 5 milionů způsobeno vysokou hodnotou BMI ($\geq 25 \text{ kg/m}^2$). Téměř 4 miliony z nich jsou způsobeny pouze cukrovkou, cévní mozkovou příhodou, ischemickou chorobou srdeční a rakovinou.

ECPO chce zejména upozornit na dopad, který má obezita na společnost a ekonomiku, a na obrovské přínosy, které je třeba získat z prevence a léčby. Snížení výskytu obezity a zlepšení míry jejího výskytu významně prospěje zdravotnickým službám a zvýší pravděpodobnost splnění celosvětových cílů v boji proti NCD u dospělých. To zajistí lepší zdraví budoucím generacím.

TISKOVÁ ZPRÁVA STÁTNÍHO ZDRAVOTNÍHO ÚSTAVU U PŘÍLEŽITOSTI SVĚTOVÉHO DNE OBEZITY

► Více než 60 procent Čechů má nadváhu, trpí jí až čtvrtina dětí. Obezita způsobuje závažné zdravotní komplikace

4. březen je vyhlášen Světovým dnem obezity (World Obesity Day). Nadváha a obezita postihují v současné době téměř 60 % dospělých a téměř jedno ze tří dětí v Evropě. Také v

České republiky se výrazně nad zdravou váhou pohybuje více než 60% lidí.

Sečteme-li Čechy s nadváhou (BMI větší než 25), preobezitou (BMI 25 až 30) a obezitou (BMI větší než 30), vyjde nám, že se výrazně nad zdravou mírou pohybuje více než 60 % z nás. Obezita je nejrozšířenější civilizační onemocnění a vyúsťuje ve zhruba třicet chorob, nejčastěji v takové nemoci, jako jsou kardiovaskulární choroby provázené mrtvicemi a infarkty, cukrovka druhého typu, nádorová onemocnění, kloubní obtíže, poruchy spánku, deprese a chronická respiračních onemocnění.

„Alarmující je v Česku i stále rostoucí počet obézních dětí. Jen u těch ve věku 13-17 let stoupl od roku 96 do současnosti podíl jedinců s nadváhou z 10 na 25 %. Náklady na léčbu komplikací spojených s obezitou v ČR představují zhruba 30 miliard korun ročně. Obezita je i podle dat WHO vážným problémem veřejného zdraví a jedním z hlavních faktorů invalidity a úmrtí v celém evropském regionu. Už od dětství se tedy děti s nadváhou dostávají do skupiny lidí, kteří velmi pravděpodobně budou v dospělosti zápasit s některou ze závažných zdravotních komplikací právě kvůli nadváze,“ uvádí ředitelka Státního zdravotního ústavu MUDr. Barbora Macková, MHA.

„Patrný je ze statistik i socioekonomický vliv. Děti z horších poměrů se hýbou méně než jejich lépe situovaní vrstevníci. Dítě, které se narodí do hůře situované rodiny, čelí téměř trojnásobně vyššímu riziku, že bude trpět obezitou, než ty z bohatších poměrů a dvakrát většímu riziku ve srovnání s dětmi ze střední třídy. Proto se Státní zdravotní ústav věnuje také reformě školního stravování. Školní obědy jsou pro mnoho dětí často jediným teplým jídlem denně, děti se na nich učí i stravovacím návykům. Na jejich nutriční kvalitě velice záleží,“ připomíná vedoucí Centra podpory veřejného zdraví SZÚ, MUDr. Marie Nejedlá.

Děti a dospívající ve věku 5–17 let by se měli věnovat pohybové aktivitě alespoň 60 minut denně, a to od střední intenzity výš, ta sahá od svižnějších procházek nebo jízdy na kole přes náročnější domácí práce až po běh, plavání a další formy pohybové aktivity a sportu.

Hýbat se alespoň hodinu denně a plnit tak beze zbytku doporučení WHO je náročné a nelze považovat všechny děti, které se do kritérií doporučení nevejdou, za pohybově neaktivní. Mírnější kritérium splňují i ti, kteří se doporučení WHO blíží a věnují se pohybu alespoň 5x do týdne. Týká se to v ČR zhruba poloviny chlapců a 40 % dívek.

Celkově lze stále dramatičtěji stoupající riziko civilizačních onemocnění označit za pomyslnou časovanou bombu, a to nejen z hlediska poškození zdraví mnoha lidí, ale i v otázce nákladů na preventivní i léčebnou péči státu.

„Řešení a snahu o celkové zlepšení stavu nelze stavět na dílčích, navzájem nenavazujících změnách. Pro efektivní a dlouhodobě udržitelnou změnu je třeba neustálý rozvoj primární prevence, kombinace aktivního životního stylu s racionálním přístupem ke stravování, pro pacienty s nadváhou a obezitou plný respekt k tomu, že oba problémy jsou reálnou diagnózou. To vyžaduje multioborovou podporu jak v oblasti primární a sekundární prevence, tak při léčbě. Vítráme proto i spolupráci s multisektorovou platformou Nadačního fondu Aktivní ČESKO, jehož cílem je právě vytvoření dostatečně motivujícího prostředí pro celospolečenskou změnu a podporu aktivního životního stylu v rámci prevence, léčby i legislativních změn,“ dodává ředitelka SZÚ.

Možnosti systémového řešení jak pro zvýšení pohybové aktivity v každodenním životě, tak i ro celkovou změnu životního stylu budou také tématem výroční konference Nadačního fondu Aktivní ČESKO, která proběhne v hlavním sále Senátu Parlamentu České republiky 15. 5. 2024. „Na

základě příkladů dobré praxe z České republiky i ze zahraničí budou navrženy konkrétní změny pro Českou republiku, představena preventivní kampaň Aktivní září a také vyhlášeny ceny pro nejlepší i nejhorší počiny v oblasti podpory životního stylu za rok 2023.“ zve na akci předsedkyně správní rady Nadačního fondu Aktivní ČESKO Jana Havrdová.

<https://www.hygp Praha.cz/dnes-v-pondeli-4-brezna-si-pripominame-svetovy-den-obezity>