

Obézní Češi podle krajů: V některých regionech má těžkou formu obezity každý osmý Čech

2.7.2025 - Sabina Dračková | Hero & Outlaw

V Libereckém, Jihočeském nebo Královéhradeckém kraji trpí obezitou třetina lidí. Naopak v Praze nebo Plzni má ideální váhu více než 40 % obyvatel. Podle aktuálního výzkumu agentury Ipsos pro Hero & Outlaw se výskyt obezity v Česku výrazně liší podle regionu. Nejhuře jsou na tom kraje s menšími městy, chudšími oblastmi a vyloučenými lokalitami. Nejvyšší podíl lidí s těžkou formou obezity má Olomoucký kraj - obezita třetího, tedy nejtěžšího stupně, zde postihuje až 12 % populace.

Kraj	Ideální váha	Nadváha	Obezita	z toho 3. stupeň obezity
Praha	41 %	34 %	24 %	3 %
Středočeský kraj	34 %	32 %	31 %	9 %
Jihočeský kraj	26 %	38 %	33 %	5 %
Plzeňský kraj	43 %	30 %	26 %	0 %
Karlovarský kraj	30 %	39 %	30 %	4 %
Ústecký kraj	42 %	33 %	22 %	11 %
Liberecký kraj	29 %	33 %	38 %	5 %
Královéhradecký kraj	27 %	40 %	33 %	10 %
Pardubický kraj	35 %	39 %	27 %	6 %
Vysočina	35 %	31 %	29 %	4 %
Jihomoravský kraj	42 %	30 %	27 %	8 %
Olomoucký kraj	40 %	27 %	33 %	12 %
Zlínský kraj	39 %	26 %	33 %	2 %
Moravskoslezský kraj	36 %	31 %	32 %	5 %

Z výzkumu vyplývá, že v Olomouckém kraji trpí obezitou až 33 % lidí, z toho 12 % má obezitu nejvyššího stupně. Podobně špatně je na tom Ústecký kraj, kde je 11 % obyvatel s 3. stupněm obezity, a Královéhradecký kraj, kde má tuto nejtěžší formu obezity 10 % populace. Na druhé straně žebříčku stojí Praha, kde má ideální hmotnost 41 % lidí, a pouze 3 % obyvatel spadá do kategorie nejtěžší obezity.

Liberecký kraj je podle dat nejpostiženější – jen 29 % obyvatel zde má ideální váhu, 33 % má nadváhu a 38 % trpí obezitou. Podobně je na tom Jihočeský kraj, kde obezitou trpí 33 % lidí a ideální váhu má pouze 26 % populace.

Obezita souvisí s velikostí obce i ekonomickou situací

Kraje s vyšší mírou obezity mají několik společných rysů – méně velkých měst, více malých obcí a vyšší podíl sociálně vyloučených lokalit. Typickým příkladem je okolí Mostu, Teplic nebo Jeseníku.

Obezita se častěji vyskytuje v domácnostech s nižšími příjmy. Lidé v menších městech a na venkově mají hůř dostupnou zdravou stravu a často méně možností k pohybu.

Výzkum ukazuje, že v některých krajích už není nejčastějším problémem lehká nadváha, ale obezita 1. a 2. stupně, tedy vážnější stavy se závažnými zdravotními dopady – od cukrovky po srdeční potíže nebo například neplodnost. *„Obezita není jenom kosmetický problém, ale chronické onemocnění, které zásadně zvyšuje riziko předčasného úmrtí. Čím vyšší BMI, tím větší pravděpodobnost, že člověk onemocní cukrovkou 2. typu, vysokým krevním tlakem, srdečním infarktem, embolií nebo některými typy nádorů. Výrazně častější jsou i postižení kloubů, poruchy spánku nebo neplodnost. Některé z těchto komplikací obezity dokáže odvrátit zhubnutí o 5-10 %, pro zlepšení jiných je však potřeba úbytek až kolem 25 % hmotnosti. Důležité je obezitu vnímat jako nemoc, ne jako projev neschopnosti,“* říká diabetoložka Barbora Doležalová.

V Praze má sice nadváhu zhruba třetina lidí, ale hlavní město má zároveň společně s Plzeňským krajem nejnižší podíl obyvatel s nejvyšším stupněm obezity v celé zemi. Také Vysočina a Jihomoravský kraj patří mezi „štíhlejší“ regiony.

Rozdíly mezi kraji ukazují, kde by měla být soustředěná prevence, osvěta a dostupná léčba obezity. Nejde totiž jen o vzhled – obezita zásadně zvyšuje riziko vážných nemocí a zkracuje délku života. *„Obezita je dnes jedním z nejvýznamnějších zdravotních problémů nejen v Česku, ale i ve světě. Jako lékař specializující se na gastroenterologii a léčbu obezity vnímám obezitu jako komplexní chronické onemocnění, které je stále často podceňováno, a to nejen veřejností, ale někdy i zdravotnickým systémem,“* upozorňuje vedoucí jednotky pro metabolickou endoskopii Jan Král z Centra pro léčbu obezity Fakultní nemocnice Motol.

Regionální rozdíly ukazují, kde je situace nejvážnější, ale varovná čísla potvrzují, že jde o celonárodní výzvu vyžadující komplexní přístup – od zlepšení prevence a dostupnosti léčby až po změnu vnímání obezity jako chronického onemocnění.

„Nezáleží na tom, zda člověk žije ve velkém městě nebo malé obci – rizika obezity jsou stejná. Obezitu musíme začít brát vážně jako nemoc s mnoha zdravotními důsledky, nikoli jako osobní selhání jednotlivce. Bez systematické prevence, moderní léčby a osvěty napříč regiony se tento problém dál prohloubí,“ upozorňuje **Martin Prázný, předseda České diabetologické společnosti.**

Podíl populace v krajích ČR s nadváhou a obezitou podle BMI kategorií. Ipsos pro Hero&Outlaw, únor 2025.

Kraj	Ideální váha	Nadváha	Obezita	z toho 3. stupeň obezity
Praha	41 %	34 %	24 %	3 %
Středočeský kraj	34 %	32 %	31 %	9 %
Jihočeský kraj	26 %	38 %	33 %	5 %
Plzeňský kraj	43 %	30 %	26 %	0 %
Karlovarský kraj	30 %	39 %	30 %	4 %
Ústecký kraj	42 %	33 %	22 %	11 %
Liberecký kraj	29 %	33 %	38 %	5 %
Královehradecký kraj	27 %	40 %	33 %	10 %
Pardubický kraj	35 %	39 %	27 %	6 %

Vysočina	35 %	31 %	29 %	4 %
Jihomoravský kraj	42 %	30 %	27 %	8 %
Olomoucký kraj	40 %	27 %	33 %	12 %
Zlínský kraj	39 %	26 %	33 %	2 %
Moravskoslezský kraj	36 %	31 %	32 %	5 %

O průzkumu: Průzkum *Budoucnost českého zdravotnictví* realizovala nezávislá výzkumná agentura Ipsos. Sběr dat proběhl na 1015 respondentech ve věku 18-65 let v reprezentativním zastoupení podle pohlaví, věku, vzdělání a regionu.

Údaje o výskytu nadváhy a obezity vycházejí z reálných hodnot tělesné výšky a hmotnosti, které respondenti zadávali v průzkumu. Index tělesné hmotnosti (BMI) a následné zařazení do příslušné váhové kategorie byly dopočteny na základě těchto objektivních údajů. Nejde tedy o subjektivní odhady nebo sebehodnocení typu „cítím se štíhlý/obézní“, ale o výsledek výpočtu podle standardní metodiky Světové zdravotnické organizace (WHO).