

## SVETOVÝ DEŇ OBEZITY 2022 – AKO ZISTIŤ, ČI JE HMOTNOSŤ PRIMERANÁ? (2. časť)

Akým jednoduchým spôsobom vieme zistiť, či sa nás obezita týka? Pre určenie môžeme použiť výpočet Body Mass Index (BMI). BMI vypočítame tak, že svoju hmotnosť v kilogramoch vydáme druhou mocninou svojej telesnej výšky v metroch.

Ak je výsledná hodnota 30,0 a viac, hovoríme o obezite. Spozornieť a upraviť životosprávu však treba už v čase, keď je výsledná hodnota BMI v rozmedzí od 25,0 po 29,9. V tomto štádiu hovoríme o nadváhe - predstupni obezity.

Obezita je v modernom svete veľmi rozšírená, avšak netreba zabúdať na to, že sa jej dá účinne predchádzať.

AKÉ JE BMI U SLOVENSKEJ POPULÁCIE? (štatistika zo Zdravotného uvedomenia v rokoch 2013, 2016 a 2019)

V roku 2013 tvorilo výskumnú vzorku 3679 respondentov vo veku od 15 rokov do 95 rokov. Respondenti boli podľa BMI klasifikovaní, ako osoby s nadváhou alebo s obezitou I., II. a III. stupňa. Na základe BMI sme zaznamenali výskyt nadváhy (BMI: 25,0 – 29,9) u 34,8 % respondentov.

- Obezita I. stupňa (BMI: 30,0 – 34,9) sa vyskytla u 13 % respondentov,
- Obezita II. stupňa (BMI: 35,0 – 39,9) u 1,9 % respondentov a
- Obezita III. stupňa (BMI: 40 a viac) u 0,5 % respondentov.

Na základe prieskumu z roku 2013 môžeme konštatovať, že so stúpajúcim vekom sa zvyšuje počet respondentov, ktorí trpia obezitou či nadváhou.

V roku 2016 tvorilo výskumnú vzorku 3773 respondentov vo veku od 15 do 95 rokov. Podľa indexu BMI sa vo výskumnej vzorke nachádzalo 33,9% osôb s nadváhou.

- Obezita I. stupňa sa vyskytla u 12,1 % respondentov,
- Obezity II. stupňa u 2,3 % respondentov a
- Obezita III. stupňa u 0,4 % respondentov.

Z prieskumu, ktorý sa realizoval v roku 2016 konštatujeme, že ženy majú štatisticky významne nižšie hodnoty BMI ako muži a taktiež to, že so stúpajúcim vekom sa zvyšuje štatisticky významne hodnota BMI.

V roku 2019 tvorilo výskumnú vzorku 3744 respondentov. Na základe BMI sme zaznamenali výskyt nadváhy (BMI: 25,0 - 29,9) u 35,6 %.

- Obezita I. stupňa (BMI: 30,0 - 34,9) sa vyskytla u 12,2 % respondentov,
- obezita II. stupňa (BMI: 35,0 - 39,9) u 2,3 % respondentov,
- obezita III. stupňa (BMI: 40 a viac) u 0,4 % respondentov.

O kampani: V rámci tohtoročného Svetového dňa obezity sme spustili informačnú kampaň aj prostredníctvom profilu ÚVZ SR. V období 7.3. – 11.3.2022 každý deň zverejníme osvetový príspevok zameraný na obezitu. Naplánované sú prehľadné informácie o obezite ako ochorení a jej vplyve na ľudský organizmus. Taktiež sa budeme venovať rýchlejšej „diagnostike“ obezity, detskej obezite či rôznym odporúčaniam, ako jej môžeme predchádzať. Sprievodné infografiky nájdete zverejnené aj na [www.uvzsr.sk](http://www.uvzsr.sk), sú pripravené na voľné stiahnutie vo vysokej kvalite vhodnej aj na tlač v podobe plagátov.

# VÝPOČET BMI A ODPORÚČANIA



## BMI = Body Mass Index

Ide o index, pomocou ktorého vieme zistiť či človek trpí podvýživou, nadváhou alebo obezitou. Dlhodobá popularita BMI pramení najmä z rýchlosti a jednoduchosti výpočtu.

$$\text{BMI} = \frac{\text{hmotnosť (kg)}}{\text{výška}^2 (\text{m})}$$



Index nie je úplne presný. Vzhľadom na svoju zjednodušenú podobu neponúka ucelený obraz o hmotnosti jednotlivca, keďže nezohľadňuje faktory ako napríklad vek, pohlavie či distribúciu tuku. BMI tak treba v prvom rade vnímať ako základný orientačný údaj.

Výpočet BMI aj z uvedených dôvodov odporúčame u dospelých osôb nad 18 rokov. V detskom veku je používaný BMI percentil.

## Odporúčania na základe výpočtu BMI



### PODVÝŽIVA < 18,5

Treba spozornieť a zistiť dôvody podvýživy.

Zamyslite sa, či je stravou prijímané množstvo energie dostatočné v porovnaní s vašim denným výdajom.

Ak ste schudli náhle a bez zjavnej príčiny, poraďte sa so svojim lekárom.



### NORMÁL 18,5 - 24,9

Len tak ďalej, ste na správnej ceste.

Udržiavajte si primeranú hmotnosť a pestujte si s najbližšími správny životný štýl, ktorý zahŕňa aj zdravé stravovanie či dostatočnú pohybovú aktivitu.



### NADVÁHA 25 - 29,9

Je potrebná dlhodobá a udržateľná úprava stravovacích návykov.

Dodržiavajte zásady racionálnej výživy, dbajte na znížený príjem tukov, obmedzte príjem kuchynskej soli a alkoholických nápojov.

Dbajte na dostatok pohybovej aktivity počas týždňa.



### OBEZITA > 30

Obezita je chronické ochorenie, ktoré je zdrojom početných zdravotných ťažkostí a narúša fungovanie tela.

Odporúčame vám začať stav bezodkladne riešiť, obráťte sa v prvom rade na svojho všeobecného lekára. Vynaložené úsilie vám zlepší kvalitu života.