



ÚRAD VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA  
SLOVENSKEJ REPUBLIKY



Trnavská cesta 52  
P.O.BOX 45  
826 45 Bratislava

Bratislava, 3. marca 2023

## Svetový deň obezity 2023: Rozprávajme sa o obezite

**Svetový deň obezity každoročne pripadá na 4. marca. Tento rok sa celosvetová osvetová kampaň nesie v duchu témy „[Zmeňme perspektívu: Rozprávajme sa o obezite](#)“.**

Obezita je celosvetovo na vzostupe a úsilie o jej riešenie sa častokrát komplikuje pre mylné predstavy o faktoroch zvyšujúcich riziko vzniku obezity a ich vplyve na zdravie človeka. Celosvetová kampaň sa preto tento rok sústreďí najmä na dialóg o menej známých príčinách obezity a poukazuje na také faktory, ktoré jednotlivец nemá pod kontrolou.

Obezita jednotlivcov totiž môže mať rozličné príčiny, prípadne sa na nej môže podieľať viacero faktorov naraz. Odporúčanie viac cvičiť a menej jesť síce môže pomôcť niektorým ľuďom s obezitou, no ignoruje ostatné hybné sily obezity - napríklad podlomené duševné zdravie, významné životné udalosti, nedostupnú liečbu, stigma alebo robustný marketing potravín, ktoré nepatria na zdravý jedálny lístok.

Až keď pochopíme komplexné korene obezity, dokážeme podniknúť také kroky, ktoré fungujú pre našu populáciu, naše komunity a naše telá.

Obezita je celosvetovo rozšírené chronické ochorenie. [Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie \(WHO\)](#) žije väčšina svetovej populácie v krajinách, kde obezita zabíja častejšie než nedostatok potravy. Nadhmotnosťou celosvetovo trpia asi 2 miliardy ľudí, predpokladá sa, že asi 800 miliónov má obezitu. Je alarmujúce, že obezita celosvetovo postihuje aj 250 miliónov detí.

Výskyt obezity na Slovensku sledujeme aj prostredníctvom pravidelného reprezentatívneho prieskumu *Zdravotné uvedomenie a správanie sa obyvateľov SR*. Predbežne spracované údaje za rok 2022 ukázali, že s obezitou žije vyše 17 % dospelých obyvateľov Slovenska. K nadváhe sa v prieskume prihlásilo dokonca až 37 % účastníkov.

Obezita spôsobuje vážne komplikácie zdravia, ktoré znižujú kvalitu života jednotlivca a v neposlednom rade zvyšujú náklady potrebné na zabezpečenie zdravotnej starostlivosti. Dochádza k nahromadeniu tuku v ľudskom organizme, ktoré vedie k zhoršeniu zdravotného stavu obézneho človeka.

Obezita vo veľkej miere prispieva k rozvoju ďalších chronických neprenosných ochorení, ktorými sú napríklad: choroby srdca, obličiek a pečene, vysoký krvný tlak, diabetes mellitus či viaceré druhy rakoviny (rakovina prsníka, maternice, hrubého čreva, prostaty a pod.). Obezita môže taktiež negatívne vplývať na psychiku daného jednotlivca, ktorý môže trpieť depresiami a byť stigmatizovaný. U obéznych pacientov je v porovnaní s osobami s primeranou hmotnosťou až trikrát väčšie riziko, že budú čeliť rôznym onkologickým ochoreniam, cukrovke, či artériovej hypertenzii.

Keďže obezita patrí medzi komplexné ochorenia s vážnymi dopadmi na fungovanie tela, jej liečbu sa oplatí zveriť do rúk lekára - špecialistu. Vyškolený zdravotník posúdi významné faktory, ktoré sa u jednotlivca podieľali na vzniku obezity, a pomôže nastaviť primerané a udržateľné ciele.

Ďalšie informácie k Svetovému dňu obezity a súvisiacim aktivitám:

- V súvislosti so Svetovým dňom obezity sa budú priebežne konať aj aktivity na regionálnych úradoch verejného zdravotníctva, prednášky na školách, pracoviskách a pre seniorov. **Regionálne podujatia určené pre širokú verejnosť nájdete v tabuľke na konci tlačovej správy.**
- Organizujeme súťaž vo výtvarnom zobrazení princípov zdravej životosprávy zameraná na základné školy. Zapojiť sa môžu triedy základných škôl a výsledné kolektívne diela jednotlivých tried budú zaradené do celoslovenskej súťaže. Súťaž organizujeme v spolupráci s regionálnymi úradmi verejného zdravotníctva a Skutočne zdravou školou o.z. ([Pravidlá a priebeh súťaže nájdete tu.](#))
- <https://www.worldobesityday.org/>
- <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- [www.skutocnezdravaskola.sk](http://www.skutocnezdravaskola.sk)
- [Archív osvetových materiálov na webovej stránke nášho úradu](#)

<b>Regionálne úrady verejného zdravotníctva</b>	<b>Miesto, dátum a čas aktivity</b>	<b>Podrobnejšie informácie o aktivite</b>
<b>RÚVZ Bardejov</b>	<b>RÚVZ Bardejov</b> <b>8.3.2023</b> <b>9:00-12:00</b>	Deň otvorených dverí s možnosťou absolvovať vyšetrenia v základnej poradni (odber krvi, antropometrické údaje) a poskytnutie konzultácie v rámci poradne výživy
<b>RÚVZ Bratislava</b>	<b>Poradňa zdravia RÚVZ BA</b> <b>3.3. a 6.3.2023</b> <b>8:00-12:00</b>	Poradenstvo zamerané na zdravý životný štýl doplnené meraním na váhe Omron ( analýza telesného tuku, BMI, kostrového svalstva a rizikového viscerálneho tuku), meraním celkového cholesterolu, cukru z kvapky kapilárnej krvi z prsta a meraním krvného tlaku
<b>RÚVZ Dunajská Streda</b>	<b>RÚVZ Dunajská Streda</b> <b>13.3. a 14.3.2023</b> <b>9:00-11:00</b>	“Deň otvorených dverí”s možnosťou vyšetrenia množstva tuku v tele, množstva viscerálneho (mediorgánového) tuku, množstva kostrového svalstva a určenia indexu telesnej hmotnosti – BMI.
<b>RÚVZ Galanta</b>	<b>priestory NsP Galanta</b> <b>3.3.2023</b> <b>9:00-11:00</b>	Vyšetrenie podkožného tuku, BMI a krvného tlaku pre verejnosť

<b>RÚVZ Komárno</b>	<b>Obecný úrad Svätý Peter</b> <b>3.3.2023</b>	Výjazd v spolupráci s Všeobecnou zdravotnou poisťovňou - pobočka Komárno: realizované budú merania glukózy, tlaku krvi, pulzu a poradenstvo v oblasti zdravého životného štýlu
<b>RÚVZ Martin</b>	<b>RÚVZ Martin</b> <b>7.3.2023</b> <b>8:00-9:30 a</b> <b>12:00-14:30</b>	Konzultácie pre všetkých, ktorí majú záujem dozvedieť sa niečo o sebe, o svojej váhe, rizikovom obvode pásu a negatívnych následkoch súvisiacich s nadváhou a obezitou. Budú poskytnuté merania telesnej výšky, hmotnosti, % tukov a svalov v tele, množstvo vnútrobrušného tuku; meranie obvodu pásu a zistenie tzv. WHtR indexu; meranie krvného tlaku
<b>RÚVZ Spišská Nová Ves</b>	<b>OC COOP Jednota Spišská Nová Ves</b> <b>3.3.2023</b> <b>9:00-12:00</b>	Merania cholesterolu a glykémie z kapilárnej krvi, krvného tlaku a pulzu, základných antropometrických ukazovateľov (váha, výška, obvod pásu a bokov – výpočet BMI, WHr a WHtR indexov). Záujemcom odborníci poskytnú po meraní aj krátke individuálne konzultácie k ozdraveniu životného štýlu s dôrazom na zdravú výživu, pitný režim, pohybovú aktivitu a prevenciu nadváhy či obezity ako aj metabolických, kardio-vaskulárnych a nádorových chorôb
<b>RÚVZ Stará Ľubovňa</b>	<b>Stanovište zdravia na RÚVZ Stará Ľubovňa</b> <b>3.3.2023</b> <b>9:00 - 12:00</b>	Možnosť merania tlaku krvi a antropometrického merania (výška, váha, pás, boky s následným stanovením BMI a WHR, percenta telesného tuku)
<b>RÚVZ Vranov nad Topľou</b>	<b>Komunitné centrum Hencovce</b> <b>8.3.2023 o</b> <b>13:00</b>	Beseda na tému zdravý životný štýl a prevencia onkologických ochorení

Úrad verejného zdravotníctva SR a regionálne úrady verejného zdravotníctva