

## Prvá epidémia 21. storočia – je čas konať!

Paradoxom modernej civilizácie je, že kým tretina populácie sveta stále trpí nedostatkom potravy, Svetová zdravotnícka organizácia označila obezitu za najväčší zdravotný problém súčasnosti a varuje pred globálnou epidémiou. Výskyt obezity sa za posledné desaťročia trojnásobne zvýšil. V Európe je nadmerná hmotnosť a obezita dospelých zodpovedná za 6% priamych výdavkov na zdravotnú starostlivosť. Na dôvažok spôsobuje aj nepriame náklady (kvôli stratám na životoch, na produktivite a súvisiacich príjmoch), ktoré sú ešte aspoň dvakrát vyššie. Navyše, „nadhmotnosť“ a obezita často postihuje ľudí z nižších socioekonomických skupín, čo zas spätne prispieva k rozširovaniu zdravotnej a ďalších sociálnych nerovností.

Trend nárastu obezity je zvlášť znepokojivý u detí a mládeže, ktorí si túto epidémiu prenášajú so sebou do dospelosti a tak vytvárajú rastúce zdravotné bremeno pre ďalšiu generáciu. V Európe má každé tretie dieťa nadváhu a ročná miera zvyšovania výskytu detskej obezity je až desaťkrát rýchlejšia ako bola v roku 1970. Ročne v Európskej únii pribudne 400 000 detí v školskom veku a 85 000 z nich má nadváhu alebo až obezitu. Nastal preto správny čas na to, aby sa zabránilo ďalšiemu epidemickému šíreniu tohto problému!

Obezitou detí a mládeže a jej nepriaznivými následkami u nás sa zaoberal prieskum odborníkov Lekárskej fakulty UK v Bratislave a Regionálnych úradov národného zdravia. Zapojili doň takmer 6 000 školákov z 13 okresov a z Bratislavy. Z odpovedí vyplývalo, že civilizačné trendy v posledných desaťročiach zmenili stravovacie návyky ako aj pohybové aktivity detí. Deti sledujú televíziu denne v priemerne 2,5 hodiny a dve tretiny z nich strávi denne 1,4 hodiny hrou na počítači. Ak sa k tomu prirátá 1,6 hodiny prípravy do školy a aspoň 5 – 6 hodinové priame vyučovanie v škole, tak deti denne dovedna strávia pri sedavom zamestnaní bez fyzickej aktivity 11 – 12 hodín!

Za týchto okolností nízkeho energetického výdaja zvlášť nepriaznivo pôsobí podávanie nezmyselne veľkých porcií jedál. Ak je vidieť, že dieťaťu chutí, len nechce „spucovať“ všetko, čo sa mu naložilo na tanier, nesmie sa mu brániť nechávať zvyšky a treba si odpustiť vety typu: „Od toho stola nevstaneš, kým tanier nebude celkom prázdny.“ Najnebezpečnejšie sú práve posledné kusy jedla, ak sa už prijímajú navrch skutočnej energetickej potreby organizmu. Dá sa ľahko vypočítať, že napríklad na „spálenie“ jednej lyžice lekváru navyše, potrebuje dievča s hmotnosťou 45 kg polhodinové intenzívne gymnastické cvičenie, kým energia z dvoch rezov stredne veľkej napolitanky sa rovná trištvrťhodinovému volejbalu. Na „spálenie“ extrakalórií obsiahnutých v 100 g balení čokolády potrebuje 50-kilogramové dievča bežať 9 km za hodinu, kým energia obsiahnutá v jednom syrovom hamburgere sa u chlapca s hmotnosťou 70 kg rovná plávaniu 1 200 metrov za hodinu.

Epidémia obezity sa rýchlo rozširuje a doteraz sa ešte žiadnej krajine nepodarilo dostať ju skutočne pod kontrolu. Väčšina odborníkov, ako aj medzinárodné dokumenty, odporúčajú začať jej prevenciu už v detskom veku, kedy je väčšia šanca na úspech ako v dospelosti. Rodičia sú vzorom pre svoje deti a preto ich heslom má byť „rob ako to robím ja“, namiesto „rob ako hovorím“. A ak budeme skutočne robiť to, čo deťom radíme, tak prispejeme nielen k zlepšeniu ich zdravia, ale aj k normalizácii vlastnej telesnej hmotnosti...!



prof. MUDr. László Kovács, DrSc., MPH