

Tlačová správa
Bratislava, 15.5.2018

Obezita nie je chybou krásy.

Je to chronické ochorenie s vážnymi zdravotnými následkami,

ktoré patrí do rúk lekára

Väčšina svetovej populácie žije v krajinách, kde obezita zabíja viac ľudí než podvýživa. Dôsledkom nie je iba znížený komfort v každodennom živote, obezita so sebou prináša aj pridružené ochorenia a vedie k predčasnému úmrtiu. Obezite sa však dá predchádzať. Kľúčom k prevencii je zmena jej vnímania z estetickej chyby na vážne a nebezpečné ochorenie.

Obezita patrí do rúk lekára

Obezita je stále vážnejším a rozšírenejším problémom, ktorý postihuje nielen dospelých, ale aj deti a adolescentov. „Od roku 1975 sa výskyt obezity z celosvetového hľadiska strojnásobil. Približne 2 miliardy ľudí na svete má nadváhu, 650 miliónov z nich je obéznych. V roku 2016 bolo na svete 41 miliónov obéznych detí, ktoré mali menej ako 5 rokov,“ hovorí Dr. Tatul Hakobyan, zástupca Svetovej zdravotníckej organizácie na Slovensku.

„V roku 2014 bola priemerná dĺžka života slovenských žien 80,5 a mužov 73,3 roka, čo je menej ako priemerná dĺžka života v 28-ich krajinách Európskej Únie. Slovensko medzinárodne zaostáva v dosahovaní “zdravej dĺžky života” u oboch pohlaví. V roku 2014 sme dosiahli tretie najhoršie miesto pre mužov a najhoršie miesto pre ženy medzi 28 krajinami EÚ, ale v porovnaní s rokom 2010 dosiahla Slovenská republika zlepšenie v rámci krajín V4. Pod tieto nepriaznivé výsledky sa podpisuje aj vysoký výskyt nadváhy a obezity v dospelaj slovenskej populácii“, pripomína prezidentka Obezitologickej sekcie Slovenskej diabetologickej spoločnosti, MUDr. Ľubomíra Fábryová, PhD.

Obezita a rakovina

Zhubné nádory patria medzi najzávažnejšie a najobávanejšie civilizačné ochorenia. Tretine z nich je možné predchádzať aj vďaka udržiavaniu optimálnej telesnej hmotnosti, zdravému stravovaniu a primeranej fyzickej aktivite. „*Strava a výživa ovplyvňujú riziko vzniku zhubných nádorov najmä prostredníctvom nadváhy a obezity. V súčasnosti vnímame obezitu ako tzv. preventabilný rizikový faktor zhubných nádorov. Obezita je príčinou 20% zhubných nádorov,*“ hovorí gastroenterológ MUDr. Peter Minárik, PhD. z Onkologického ústavu Sv. Alžbety.

Obézny človek je 5-krát náchylnejší k rakovine konečníka, žalúdka, pažeráka, pečene, prsníka, maternice, ale aj iným nádorovým ochoreniam. Tuk navyše výrazne znižuje šancu včasného odhalenia onkologického ochorenia a komplikuje aj liečbu ožarovaním. Návšteva odborníka a liečba obezity sú preto významnou pomôckou na prevenciu vzniku vážnych onkologických ochorení.

Pomoc psychológa

Z pohľadu psychológa patrí nadváha a obezita do kategórie porúch príjmu potravy. Odráža emocionálne konflikty, často súvisí s nedostatočným sebavedomím a bagatelizovaním svojho stavu. Obézny človek sa často vyhýba okoliu a žije v nesúlade sám so sebou. Neodmysliteľnou súčasťou liečby obezity je aj pomoc psychológa. „*Obezita je dôsledkom hlbokej, niekedy nevedomej túžby po láske a nežnostiach, často spojená s absenciou lásky k sebe a svojmu telu. Keď človeku chýba v živote potešenie, nahrádza si ho jedlom. Nutkavá potreba prejedania sa má súvis s nedostatkom duševnej potravy,*“ hovorí klinická psychologička Mgr. Tatiana Berezňaková.

Psychológ odhaľuje príčiny: prečo sa potrebujem prejedať, čo si jedlom nahrádzam, čo mi chýba, aby som mal zmysluplný život. Tým prehlbuje istotu v samotnom pacientovi a v jeho sociálnych interakciách.

Súčasťou psychologickkej liečby je aj zvládanie diskriminácie. Okolie obézneho pacienta často reaguje nevhodne, psychológ by mal pomôcť pacientovi zvládať prejavy

tzv. „anti-fat rasizmu“, ktorý sa prejavuje odsudzovaním obézneho jedinca zvyškom spoločnosti, vnímanie obezity ako vlastnosti, ktorá náleží človeku menejcennému, neúspešnému, neatraktívnemu.

Obezita na Slovensku

Podľa štúdie EHES - European Health Examination Survey - Zisťovanie zdravia Európanov (2011) sa v pásme nadhmotnosti a obezity nachádza približne 2/3 slovenskej dospeljej populácie. 7 z desiatich slovenských mužov vo veku 18 - 64 rokov a 6 z desiatich slovenských žien rovnakého veku má nadhmotnosť alebo obezitu. Jeden zo štyroch mužov a jedna zo štyroch žien má obezitu ($BMI \geq 30 \text{ kg/m}^2$) a III. stupeň obezity ($BMI \geq 40 \text{ kg/m}^2$) má viac ako 1 % slovenskej dospeljej populácie.

Údaje o náraste počtu obéznych adolescentov a detí sú skutočne alarmujúce. Ide o veľmi zraniteľnú populáciu, ktorá si zvýšené riziko rozvoja chronických komplikácií obezity nesie so sebou do budúcnosti. Vďaka HBSC projektu (Health Behaviour in School-aged Children Survey) Svetovej zdravotníckej organizácie (SZO), ktorý prebehol v rokoch 2009/2010 je nám čiastočne známa situácia medzi slovenským adolescentami. V tomto projekte malo nadhmotnosť a obezitu 29% chlapcov a 13% dievčat vo veku 11 rokov, 28 % chlapcov a 10 % dievčat vo veku 13 rokov a 18% a 8% 15-ročných chlapcov a dievčat . Podľa prác slovenských pediatrov 32,5 % obéznych detí má prítomný metabolický syndróm (súčasný výskyt viacerých kardiovaskulárnych rizikových faktorov).

Podpora zdravého štartu do života, zdravšieho prostredia v školách, obmedzenie marketingu a reklamy deťom a mládeži, informovanosť rodín a podpora fyzickej aktivity patria medzi priority *Národného akčného plánu prevencie obezity na roky 2015 - 2025*.

Podľa Úradu verejného zdravotníctva je cieľom na najbližšie roky znížiť mieru obezity Slovenskej populácie zo súčasných 16,9% na 15,8%. Cieľ vychádza z EU akčného plánu detskej obezity 2014 - 2020, ktorým je prispieť k zastaveniu nárastu nadváhy a obezity u detí, mladých ľudí a dospelých prostredníctvom opatrení v oblastiach výživy a pohybovej aktivity.

V Európskej únii dochádza približne k 2,8 miliónom úmrtí ročne v dôsledku príčin, ktoré súvisia s nadváhou a obezitou. Súčasný vývoj situácie a starnutie populácie naznačuje, že potreba liečebno-preventívnej starostlivosti bude kontinuálne narastať.

„Spôsoby manažmentu obezity sa v rámci jednotlivých európskych krajín líšia. V Slovenskej republike je veľkým problémom je chýbanie infraštruktúry komplexnej starostlivosti o obéznych jedincov. Starostlivosť o obézneho pacienta nie je hradená, alebo je iba minimálne hradená z verejného zdravotného poistenia, čo vedie k limitovanému prístupu pacientov k inovatívnym antiobezitikám a k bariatrickej/metabolickej chirurgii. Chýba nám infraštruktúra podporujúca zdravý životný štýl a kriticky vnímame aj nedostatočný vplyv médií na propagáciu zdravého životného štýlu. Pre klinickú prax nám chýbajú diagnostické a terapeutické štandardy manažmentu obezity, ktoré je potrebné v dohľadnom čase pripraviť,“ upozorňuje MUDr. Ľubomíra Fábryová, PhD., prezidentka Obezitologickej sekcie Slovenskej diabetologickej spoločnosti, a dodáva: „Možnosťou na zlepšenie situácie na Slovensku je zrealizovanie konceptu viacúrovňového multidisciplinárneho manažmentu obezity. Efektívny manažment obezity závisí od nás, poskytovateľov zdravotnej starostlivosti, ktorí potrebujeme jednoznačnú podporu zo strany vládnych a zdravotníckych orgánov.“

V súčasnosti bráni implementácii účinných programov viacero faktorov. Jedným z nich je aj potreba informovanosti slovenskej populácie. Bežný človek niekedy ani netuší, akým spôsobom by sa mohol zapojiť do boja s obezitou, dokonca niektorí nepovažujú obezitu za zdravotný problém.

„Obezita je vážnym rizikovým faktorom mnohých civilizačných ochorení. Na diagnózu obezity sa v roku 2017 liečilo 9 140 poistencov VŠZP, z toho bolo 3 150 detí vo veku do 15 rokov. Na liečbu poisťovňa vynaložila 711 661 eur. Téma sa VŠZP venuje dlhodobo, ako jediná zdravotná poisťovňa na Slovensku uhrádza komplexnú liečbu morbidnej obezity zahŕňajúcu okrem operačného zákroku aj liečbu u psychológa a ďalších špecialistov pred i po vykonaní zákroku. Zároveň všeobecným lekárom pre deti a dorast uhrádza manažment zdravotnej starostlivosti o deti s obezitou od troch do siedmich rokov. Veľký dôraz kladie VŠZP aj na prevenciu. Ročne napríklad v rámci celého Slovenska zorganizuje viac ako 170 preventívnych podujatí Deň pre Vaše zdravie, na ktorých zrealizuje vyše 50 000 rôznych meraní a vyšetrení, medzi nimi je i komplexná analýza ľudského tela vrátane merania hmotnosti, percenta telesného tuku, vody v tele, či BMI indexu. K najnovším benefitom v oblasti prevencie patrí úhrada tretiny nákladov na liečebno-preventívny program Obezita, a to od 1. júla,“ vysvetľuje predseda predstavenstva a generálny riaditeľ VŠZP Miroslav Kočan. . Poisťovňa už tretí rok aktívne participuje na organizácii Slovenského dňa obezity.

3. ročník Slovenského dňa obezity

Odpovede na páľčivé otázky už po tretíkrát prináša Slovenský deň obezity. Podujatie organizované Obezitologickou sekciou Slovenskej diabetologickej spoločnosti nadväzuje na Európsky deň obezity a jeho cieľom je informovať verejnosť o obezite a rizikách, ktoré sú spojené s nárastom hmotnosti, o možnostiach liečby obezity, ale aj o zdravej výžive a aktivitách spojených s prevenciou rozvoja obezity.

Podujatie sa vďaka veľkému záujmu verejnosti koná v 5 slovenských mestách: Bratislave, Martine, Nitre, Banskej Bystrici a Košiciach v sobotu, 19.

mája, od 10:00 - 14:00.

Návštevníci budú mať možnosť:

- konzultovať s odborníkmi - obezitológmi
- priamo na mieste si zmerať hmotnosť, telesný tuk, obsah vody v tele, objem svalovej hmoty, glykémiu, cholesterol, krvný tlak, obvod pása
- vypočítať si svoj index telesnej hmotnosti (BMI)
- dostať odporúčania pre zdravý životný štýl a stravovanie
- dozvedieť sa o ďalších možnostiach prevencie obezity
- dozvedieť sa o možnostiach liečby a úkonoch na zlepšenie životného komfortu
- zistiť prípadný výskyt pridružených ochorení a byť nasmerovaný do správnej ambulancie
- zapojiť sa do športových aktivít zameraných na optimalizáciu telesnej hmotnosti a konzultácií s inštruktormi

Projekt sa koná pod záštitou Prezidenta SR, Ministerstva zdravotníctva SR, Úradu verejného zdravotníctva a zástupcov všetkých piatich zúčastnených miest.

Heslo podujatia: **„Obezita patrí do rúk lekára!“**

**„Šírením zodpovednej osvedy prevencie obezity podporujete zdravie jednotlivcov i celej populácie na Slovensku.“
Páči sa mi ešte aj toto, len neviem, či to už nebude veľa, prosím zvážte.**

Tlačovej konferencie sa zúčastnili:

Dr. Tatul Hakobyan, MHA, MBA - riaditeľ kancelárie WHO na Slovensku

MUDr. Ľubomíra Fábryová, PhD. - prezidentka Obezitologickej sekcie Slovenskej diabetologickej spoločnosti

MUDr. Peter Minárik, PhD. - gastroenterológ, poradca pre obezitu, výživu a zdravý životný štýl

Mgr. Tatiana Berezňaková - klinická psychologička

Kontakt pre médiá:

Katarína Gudiaková, PR manažérka SnowballCommunications, gudiakova@snowball.sk,
0903 605 329, www.bminaroda.sk