



Európsky deň obezity a 1. slovenský deň obezity

Vážené kolegyně, vážení kolegovia, milí priatelia,

počet Európanov s nadváhou a obezitou sa od roku 1980 zdvojnásobil, do roku 2030 by malo byť podľa dostupných štatistických predpokladov viac ako 50 % Európanov obéznych. V niektorých krajinách (Veľká Británia, Island, Írsko) v najbližších desiatich rokoch bude mať nadváhu viac než 70 % obyvateľov. Nadváha a obezita skracujú dĺžku života o osem až desať rokov. Odhaduje sa, že obezita už dnes stojí Európsku úniu 70 miliárd eur ročne v nákladoch na zdravotnú starostlivosť a stratu produktivity. Celkové bremeno je však pravdepodobne ešte vyššie, pretože obezita vyvoláva množstvo ďalších ochorení vrátane cukrovky 2. typu, srdcovo-cievnych a onkologických ochorení, nielen v dospelí, ale aj detskej a adolescentnej populácii. Je dôležité rozlišovať dve odlišné skupiny obyvateľstva: zdraví ľudia, ktorí potrebujú preventívne a vzdelávacie programy, aby predchádzali nezdravým návykom. Tieto programy však nestačia na zmenu návykov u osôb, ktoré nadváhou a obezitou trpia, pretože len zmena životného štýlu na liečbu nestačí.

Do tejto nelichotivej štatistiky prispievame aj my na Slovensku. Sedem z desiatich mužov v produktívnom veku (25 – 65 rokov) a šesť z desiatich slovenských žien má nadhmotnosť a obezitu. V kategórii obezity sa nachádza jeden zo štyroch mužov a jedna zo štyroch žien. Problémom je však najmä nárast obezity vo vyšších kategóriách BMI (4 % slovenskej dospeléj populácie má BMI 35 – 39,9, 1 % slovenskej populácie má BMI nad 40 %, v obidvoch kategóriách s prevahou žien).

Vážna situácia je aj v detskej a adolescentnej populácii. V Európe má 14 miliónov školopovinných detí nadváhu a 3 milióny obezitu. Ročne pribúda 400 000 detí s nadváhou, z nich je 85 000 obéznych. Slovensko sa zapojilo do 4. kola zberu údajov v rámci WHO projektu COSI (Childhood Obesity Surveillance Initiative), čiže onedlho budeme mať k dispozícii relevantné údaje. Podľa prác slovenských pediatrov 32,5 % obéznych detí má prítomný metabolický syndróm (súčasný výskyt viacerých kardiovaskulárnych rizikových faktorov).

Európska asociácia pre štúdium obezity (EASO), ktorá združuje organizácie zaoberajúce sa problematikou obezity z 32 európskych krajín vyhlásila 21. máj 2016 za **Európsky deň obezity**. Problém obezity sa dotýka aj Slovenska, preto sa Obezitologická sekcia Slovenskej diabetologickej spoločnosti rozhodla pripojiť k Európskemu dňu obezity a pripravila v spolupráci so Všeobecnou zdravotnou poisťovňou, Regionálnymi úradmi verejného zdravotníctva a magistrátmi troch pilotných miest a kanceláriami „Zdravé mesto“ v Bratislave, Trnave a Košiciach **1. slovenský deň obezity**.

Cieľom tohto dňa bolo zvýšiť medzi Slovákmi povedomie o príčinách vzniku obezity, rovnako ako aj jej prevencii a liečbe. Obezita je zložitá ochorenie a nie je len problémom čisto osobného životného štýlu, ale aj ďalších súvislostí vychádzajúcich z prostredia, ktoré je potrebné riešiť na celospoločenskej úrovni. Príčiny môžu siahať od genetických a endokrinných faktorov až po faktory životného prostredia. Aktívne sa na jej rozvoji podieľajú napríklad stres, strava a aj sedavý spôsob života s čoraz nižšou pohybovou aktivitou.

Počas soboty 21. mája sa mohli záujemcovia stretnúť s odborníkmi, ktorí merali krvný tlak, cholesterol a glukózu v krvi, určovali BMI, obvod pásu, merali množstvo svalstva a tuku v tele, zostavovali zdravý jedálny lístok. Veľký záujem bol o konzultácie lekárov, ktorí radili predovšetkým ľuďom s týmto problémom, ako aj ich príbuzným a známym. V Trnave bola možnosť stretnúť sa a konzultovať s odborníkmi na chirurgickú (bariatricko-metabolickú) liečbu obezity. V Bratislave vedci z Biomedicínskeho centra SAV priblížili záujemcom príčiny a dôsledky obezity na úrovni molekúl, buniek a orgánov, ako aj novinky z oblasti výskumu obezity vo svete aj u nás.

V spolupráci s Fakultou telesnej výchovy a športu UK si návštevníci podujatia v Bratislave vyskúšali správnu techniku severskej chôdze – nordic walking. Vo všetkých troch pilotných mestách spolu s trénermi pohybovej aktivity absolvovali aj ďalšie športové aktivity pomáhajúce rozvoju pohybových schopností zameraných na optimalizáciu hmotnosti (prezentácia cvikov kettleballom, predvádzanie strečingu, ako aj cvikov na fit loptách a balančnej doske). V Košiciach (Európske mesto športu 2016) Ústav telesnej výchovy a športu UPJŠ v spolupráci s fitness trénermi pripravili veľmi zaujímavý a bohatý športový program.

Z ďalších aktivít v pozadí Európskeho dňa obezity je snaha EASO o uznanie obezity ako chronickej choroby. Do Európskeho parlamentu bola odoslaná Deklarácia za uznanie obezity ako chronickej choroby s výzvou pre europoslancov o podpísanie Deklarácie. Význam uznania obezity ako chronickej