



## **„Kolízia dvoch vážnych pandémieí, COVID-19 a obezity/diabezity“**

tlačová správa 3. apríl 2020, Slovenská obezitologická asociácia

### **Pandémia COVID-19**

Zásadným spôsobom ovplyvňuje životy stá miliónoch ľudí všetkých svetových kontinentov. Táto nepredvídaná a v globálne prepojenom svete rýchlo sa šíriaca infekcia je nečakanou výzvou nielen pre zdravotníkov, politikov, ekonómov a manažérov v oblasti priemyslu, poľnohospodárstva, obchodu alebo školstva, ale zásadným a rýchlym spôsobom zmenila každodenný život všetkým ľuďom bez výnimky. Nič nie je také, aké bolo predtým. Veľa z toho, čo bolo ešte nedávno samozrejmosťou, sa dnes stalo nedostupným, alebo spojeným so závažnými rizikami. Ochranné opatrenia, ktoré sa prijímajú v súvislosti s potlačením pandémie majú celý rad dopadov na náš súčasný život. Okrem zdravotných rizík, neraz spojených s ohrozením života, je tu aj reálna hrozba nepriaznivých ekonomických následkov pre ľudí, rodiny, veľké firmy i drobných živnostníkov, zdravotníctvo, kultúru, školstvo i pre celý štát. Situácia je o to problematickejšia, že koniec epidémie sa v dohľadnom čase neočakáva.

### **Pandémia obezity/diabezity**

**„Vo svete sa však dlhodobo vyskytuje aj ďalšia pandémia – a tou je celosvetová pandémia obezity a cukrovky 2. typu, dvoch chronických metabolických neinfekčných ochorení. Pre ich paralelný výskyt a úzke prepojenie ich môžeme smelo nazvať „nerozlučnými dvojičkami“, čo viedlo k vytvoreniu ich spoločného označenia „diabezita“, hovorí MUDr. Fábryová Ľubomíra, PhD, prezidentka Slovenskej obezitologickej asociácie.**

**Počet obéznych ľudí** sa celosvetovo za posledných päťdesiat rokov takmer strojnásobil. Svetová zdravotnícka organizácia predpokladá, že do roku 2025 bude trpieť obezitou každý 5. dospelý na svete. Vo väčšine Európskych krajín, Slovenskú republiku nevyvímajúc, sa nadhmotnosť/obezita vyskytuje u viac ako 2/3 dospelaj populácie. Paralelne s nárastom obezity **stúpa aj počet diabetikov 2. typu.** Svetová zdravotnícka organizácia považuje nadhmotnosť/obezitu/diabezitu za **rizikový faktor rozvoja vážneho až kritického priebehu COVID-19.** Na základe dostupných údajov a vzorcov pozorovaných pri iných vírusových infekciách, sú nadhmotnosť/obezita/diabezita rizikovými faktormi pre horší priebeh a ťažšie následky u pacientov infikovaných vírusom COVID-19. Nedávno publikované údaje z Veľkej Británie poukazujú na fakt, že **viac ako dve tretiny ľudí s kriticky vážnym priebehom koronavírusovej infekcie mali nadmernú hmotnosť (nadváhu, obezitu).** Nedávne skúsenosti z Talianska potvrdzujú, že 99% úmrtí bolo u pacientov s pridruženými ochoreniami, ktoré úzko súvisia s obezitou – diabetes mellitus 2. typu, artériová hypertenzia, nádorové ochorenia.

**Zdravotnícky systém** má aj v menej napätých časoch problém so starostlivosťou o obéznych pacientov. V súčasnej vypätej situácii predstavujú zvýšené nároky na osobitné potreby obéznych pacientov v nemocničných zariadeniach, vrátane jednotiek intenzívnej starostlivosti obrovskú výzvu pre celý zdravotnícky systém.

***Aké sú najdôležitejšie výzvy s ohľadom na ľudí s obezitou/diabezitou v období pandémie COVID-19?***

**Nadhmotnosť, obezita a diabetes mellitus** bez ohľadu na vek predstavujú zvýšené riziko kriticky vážneho priebehu infekcie COVID-19. Žiadne iné závažné choroby (srdcovo-cievne, onkologické, hematologické, pečeneňové, obličkové, ani imunosupresívna liečba) nie sú nevyhnutné pre ťažký priebeh infekcie. Z publikovaných údajov vyplýva, že väčšina pacientov v kritickom stave, mala vek 60-64 rokov a „iba“ nadmernú hmotnosť (obezitu). Mladší vek, dobrá fyzická kondícia a primeraná telesná hmotnosť znižujú šance pre kriticky vážny priebeh infekcie.

**„Počas epidémie sa má každý človek chrániť v najvyššej možnej miere. Prísna disciplína vo všetkých oblastiach platí dvojnásobne pre ľudí s obezitou/diabezitou. Najvyššia možná sociálna izolácia, dôsledné a správne nosenie ochranných rúšok, dôkladná hygiena a dezinfekcia rúk a predmetov – sú nevyhnutným opatrením pre všetkých ľudí s obezitou a cukrovkou, a to bez ohľadu na vek. Obézni jedinci a diabetici patria do zvýšene rizikovej skupiny ohrozenej kriticky vážnym priebehom infekcie COVID-19 aj pred dosiahnutím seniorského veku 65 rokov“**, upozorňuje Doc. MUDr. Peter Minárik, PhD. viceprezident SOA.

### **Jedinou účinnou vakcínou je enormná disciplína vo všetkých oblastiach**

**Zdravá a kaloricky primeraná výživa a čerstvé potraviny sú dvojnásobne dôležité v období epidémie.** Dostatok zeleniny a ovocia, strukovín, celozrnných obilnín, orechov a rastlinných semien, ktoré sú bohatým zdrojom vlákniny, vitamínov, minerálnych a ďalších biologicky aktívnych látok, sú prevenciou dodatočného priberania na hmotnosti a posilňujú imunitu. Zo živočíšnych potravín sú vhodné predovšetkým ryby a nízkoťučné mliečne výrobky. Tieto potraviny by preto mali byť prirodzenou súčasťou každodenného jedálneho lístka všetkých ľudí. Dôležité je to zdôrazniť najmä v období obmedzeného prístupu k potravinám, hrozby nedostatočného zásobovania potravinami a z toho vyplývajúceho neúmerneho nakupovania nadmerných zásob trvanlivých spracovaných potravín, z ktorých mnohé sú nadmerne bohaté tuky, cukry, energiu a soľ.

Zásadným opatrením je **nefajčiť!**

**Netreba zabúdať ani na správny pitný režim.** Vhodná je najmä pitná, pramenitá a nízko mineralizovaná voda, ovocné alebo zeleninové šťavy bez dodatočne pridaných cukrov (šťavy v limitovanom množstve 1-2 poháre denne), nesladené bylinné čaje. Nevhodné sú alkoholické nápoje.

**„Významnou zložkou udržiavania dobrej fyzickej i mentálnej kondície a podpory imunity je každodenný výdatný pohyb a cvičenie“** pripomína Doc. MUDr. Barbara Ukropcová, PhD. odborná garantka Centra pohybovej aktivity SAV.

Zdôrazňovanie významu pohybovej aktivity nadobúda osobitný význam najmä v súčasnom období epidémie COVID-19, keď pre potrebu okolnosťami vynútenej sociálnej izolácie sú možnosti fyzickej aktivity najmä pre starších a chronicky chorých ľudí uzavretých v domácom prostredí obmedzené. V čase limitovaných sociálnych kontaktov sa však dá **cvičiť aj doma**: či už vo vlastnej záhradke, na balkóne, terase, alebo aspoň pri otvorenom okne. Neodporúčame, aby sa v súčasnej závažnej dobe stretávali priatelia, susedia, spolupracovníci, a pod. za účelom spoločného športovania, a to ani s použitím ochranných masiek a rúšok. Ideálne je cvičiť osamote, alebo iba v úzkom kruhu členov jednej domácnosti. Tieto zásady zdôrazňujeme obzvlášť pre ľudí s obezitou/diabezitou. Kto sa chce dozvedieť viac o tom, koľko a ako sa treba hýbať a cvičiť, dôležité praktické rady nájde na webovej stránke **Centra pohybovej aktivity Biomedicínskeho centra Slovenskej akadémie vied**: <http://www.biomedcentrum.sav.sk/centrum-pohybovej-aktivity/>.

**„Obzvlášť pre diabetikov platí, že treba byť veľmi uvedomelí, dodržiavať vyššie uvedené diétne a režimové opatrenia, vykonávať merania glykémii čo najčastejšie, snažiť sa o dobrú kompenzáciu ochorenia, pravidelné užívanie predpísanej liečby“** ozrejmuje MUDr. Fábryová Ľubomíra, PhD. špecialistka na diabetológiu, poruchy látkovej premeny a výživy.

**Svetová obezitologická asociácia (WOF) a Európska asociácia pre štúdium obezity (EASO)** vyzvali vlády na celom svete, aby do svojich stratégií monitorovania a znižovania rizika ochorenia COVID-19 v krátkodobom a dlhodobom horizonte začlenili aj hľadiská so zreteľom na zvýšenú rizikovosť populácie s nadhmotnosťou a obezitou. Tým by sa mohlo zabezpečiť zachovanie lepšieho zdravia pre väčšinu obyvateľov a minimalizovať negatívny vplyv na zdravie populácie v tomto náročnom čase.