

## Zmeňme budúcnosť ľudí žijúcich s obezitou, hovorme o obezite!

Tlačová správa pri príležitosti 8. Svetového dňa obezity a otvorenia prvého Centra manažmentu obezity na Slovensku

Bratislava, 1.3.2023

***Slovenská obezitologická asociácia prináša na Slovensko už po ôsmykrát Svetový deň obezity, významné podujatie v oblasti prevencie, skríningu a zlepšovania dostupnosti liečby tejto celosvetovej pandémie.***

*“Obezita je veľmi časté, chronické, progredujúce a relapsujúce ochorenie. Jej rozvoj ovplyvňujú viaceré biologické, genetické faktory, faktory životného prostredia, vzdelanie, prístup k zdravotnej starostlivosti, prístup k ultraspracovaným potravinám,”* uviedla k pripravovaným aktivitám doc. MUDr. Fábryová Ľubomíra, PhD., MPH, viceprezidentka EASO pre stredoeurópsky región, prezidentka Slovenskej obezitologickej asociácie (SOA), predsedníčka Obezitologickej sekcie Slovenskej diabetologickej spoločnosti (OS SDS) a špecialistka na diabetes mellitus, poruchy látkovej premeny a výživy.

### **Pandémia obezity**

Téma obezity zostáva stále silná a výsostne aktuálna, pretože jej výskyt v populácii neustále narastá. V roku 2016 sme zaznamenali vo svete 650 miliónov dospelých osôb s obezitou a počet obéznych jedincov sa celosvetovo v roku 2021 zvýšil až na 800 miliónov. Je alarmujúce, že obezita celosvetovo postihuje aj 250 miliónov detí.

Podľa údajov Organizácie pre hospodársku spoluprácu a rozvoj je Slovensko po Českej republike, Maďarsku a Fínsku štvrtou krajinou s najvyšším výskytom obezity spomedzi krajín OECD. V trendoch nárastu obezity nezaostávame, či sa to dotýka dospelých alebo detskej a adolescentnej populácie. Šesťdesiat percent Slovákov a sedemdesiat percent Sloveniek má nadváhu alebo obezitu. Každý štvrtý Slovák a Slovenka od 18 do 64 rokov má obezitu (BMI nad

30 kg/m<sup>2</sup>). Najťažší stupeň obezity (BMI nad 40 kg/m<sup>2</sup>) má jedno percento obyvateľov, čo je asi 33-tisíc ľudí. Musíme teda hovoriť o pandémie obezity.

### **Cena inaktivity v manažmente obezity**

Obezita je spojená s množstvom ďalších chronických ochorení - je ich viac ako 236. Ide najmä o srdcovo-cievne ochorenia, cukrovku 2. typu, ochorenia pečene, ale aj nádorové a neurodegeneratívne ochorenia ako je Alzheimerova a Parkinsonova choroba, depresie, ochorenia pohybového aparátu. Jednoznačne ide o „drahé ochorenie“.

*„Na celoeurópskej úrovni pracujeme na projekte s názvom „Cost of inactivity“, voľne preložené „Čo nás stojí nečinnosť“, samozrejme myslí sa nečinnosť v prevencii a liečbe chronického ochorenia akým obezita jednoznačne je. Robíme aj ekonomické analýzy, aby sme vlády jednotlivých krajín presvedčili, že obezite sa treba venovať s plnou vážnosťou. Doteraz sme boli zvyknutí v klinickej praxi riešiť „iba“ ochorenia súvisiace s obezitou ako vysoký krvný tlak, cukrovku, infarkty či cievne mozgové príhody. Doba si však vyžaduje opačný prístup, treba sa venovať prevencii a manažmentu obezity a s ňou spojených ochorení“* dodáva doc. MUDr. Ľubomíra Fábryová, PhD., MPH.

### **Ide o viac ako “iba” o hmotnosť alebo “silu vôle”**

*Mnoho ľudí žijúcich s obezitou má problémy s prístupom k zdravotnej starostlivosti, zároveň mnohí z nich čelia stigmatizácii a diskriminácii zo strany spoločnosti. Bez adekvátneho prístupu ku zdravotnej starostlivosti poskytovanej vyškolenými odborníkmi, ktorí sú súčasťou multidisciplinárneho tímu, väčšina ľudí žijúcich s obezitou nie je schopná dosiahnuť svoje zdravotné ciele sama. Tu vzniká priestor na pozitívnu zmenu.*

*Jednu z možností ako ju zrealizovať nám dáva Európskou spoločnosťou pre štúdium obezity (EASO) akreditované Centrum pre manažment obezity v Biomedicínskom centre SAV, v. v. i., prvé na Slovensku hovorí doc. MUDr. Ľubomíra Fábryová.*

### **Centrum pre manažment obezity**

Akreditácia spolupracujúcich Centier pre manažment obezity prebieha v súlade s prísnyimi európskymi a akademickými smernicami, čím sa zabezpečuje sieť vysokokvalitných a dobre štruktúrovaných centier. Podobné centrá začali vznikať v Európe už viac ako pred desiatimi rokmi (v súčasnosti je ich akreditovaných okolo 150). Výskum v oblasti obezitológie má na Ústave experimentálnej endokrinológie (ÚEE) a Ústave klinického a translačného výskumu Biomedicínskeho centra (BMC) SAV, v. v. i. už vyše 20-ročnú históriu.

Akreditácia Centra pre manažment obezity práve tu je výsledkom dlhoročnej multidisciplinárnej tímovej práce.

*„Výskumu mechanizmov vzniku porúch metabolizmu a ďalších dôsledkov obezity sa na ÚEE BMC SAV venovalo a venuje viacero výskumných skupín, a to s využitím zvieracích aj bunkových modelov ako aj v rámci klinických štúdií. Prvú intervenčnú tréningovú štúdiu u sedavých dospelých s obezitou sme realizovali v rokoch 2011-2013 vďaka podpore našich projektov grantami Európskej federácie na výskum diabetu. Výsledky poukázali na jednoznačné zdravotné benefity pravidelnej dávky dostatočne intenzívneho pohybu a odhalili niekoľko dôležitých mechanizmov, ktorými cvičenie zlepšuje zdravie. Súčasťou našej práce vždy bol otvorený inkluzívny prístup a edukácia dobrovoľníkov, spojená so spätnou väzbou vo forme*

výsledkov poukazujúcich na účinky cvičenia, ktorá bola pre účastníkov motiváciou a hmatateľným výsledkom investovanej energie,“ udáva prof. MUDr. Barbara Ukropcová, PhD., zakladateľka a garantka Centra pohybovej aktivity BMC SAV, v. v. i., garantka EASO pre Centrum pre manažment obezity, členka výboru Slovenskej obezitologickej asociácie.

„Pri riešení obezity zohráva kľúčovú úlohu výživa a príjem kalórií“ uvádzajú výživoví špecialisti, doc. MUDr. Adela Penesová, PhD. a doc. MUDr. Peter Minárik, PhD, MSc, ktorí sa výživou u pacientov s obezitou zaoberajú v obezitologickej ambulancii BMC SAV, v.v.i už niekoľko rokov. Doc. MUDr. Penesová, PhD., diabetologička, obezitologička a vedkyňa Biomedicínskeho centra SAV, v. v. i., prezidentka Slovenskej asociácie pre výživu a prevenciu, realizuje komplexné intervencie u pacientov s extrémnou obezitou.

Tréningy pacientov s obezitou pod vedením skúsených trénerov a diagnostikov sa realizujú v Centre pohybovej aktivity BMC SAV, v. v. i., ktoré založili prof. Ukropcová a kolegovia v roku 2017. Nedostatok pohybu a nízka fyzická zdatnosť významne prispievajú ku vzniku obezity a jej komorbidít, a zvýšenie pravidelnej dávky pohybu sa spája so zdravotnými benefitmi, ktoré sú do určitej miery nezávislé od redukcie hmotnosti. „Efektivitu komplexných programov založených na úprave životného štýlu (výživa, pohyb, psychológ) sme exaktne sledovali aj v rámci klinických intervenčných štúdií projektu Obezita,“ dopĺňa prof. Ukropcová.

Hlavným poslaním Centra je všestranný manažment pacientov s obezitou, založený na komplexnej úprave životného štýlu (výživa, pohyb, psychológ) pod dohľadom lekára a v spolupráci s lekármi-špecialistami (diabetológ, hepatológ, kardiológ, neurológ, ortopéd, endokrinológ, neurológ, pediater, chirurg...). K očakávaným aktivitám a výstupom Centra patrí výskum a výsledky v podobe publikácií a edukácia v spolupráci s univerzitami (LFUK, SZU) aj s odbornými lekáorskými spoločnosťami (SOA, OS SDS, SSVPL a ďalšími).

### **Úspešný príbeh redukcie a kontroly hmotnosti**

Medzi základné podmienky nevyhnutné pre úspešnú redukciu hmotnosti pri obezite patrí motivovaný a dobre pripravený pacient, ako aj komplexný a multidisciplinárny prístup k manažmentu obezity. Neraz však pri nižšom sebavedomí a váhavosti niektorých jedincov trpiacich na obezitu pomôžu aj inšpiratívne príbehy tých, ktorí boj so svojou nadhmotnosťou úspešne zavŕšili. „Jeden takýto príbeh so šťastným koncom napísal aj náš pacient, ktorý nad svojou ťažkou nadhmotnosťou zvíťazil, a to aj napriek nepriaznivej epidemiologickej situácii spôsobenej pandémiou COVID-19. Momentálne sa mu darí nadobudnuté úbytky svojej enormnej nadhmotnosti už druhý rok zdarne udržiavať,“ udáva praktický príklad doc. MUDr. Peter Minárik, PhD., MSc., gastroenterológ, výživový špecialista a viceprezident Slovenskej obezitologickej asociácie.

### **Svetový deň obezity 4.3.2023**

Už po ôsmykrát sa Slovensko pripája ku krajinám, ktoré pri príležitosti Svetového dňa obezity pripravujú edukačné, osvetové a skriningové aktivity pre občanov. V bratislavskom kraji štartujú pilotné merania pre verejnosť vo vybraných lekárnach. Projekt Slovensko proti

obezite vykročil oproti pacientom s nadváhou a obezitou. V najdostupnejších zdravotných zariadeniach – lekárňach – budú kompetentní lekárnici poskytovať poradenstvo a vykonávať merania krvného tlaku, glykémie a cholesterolu, interpretovať výsledky a smerovať pacientov k lekárom špecialistom, keďže obezita naozaj nie je len estetickým problémom, ale závažným, život ohrozujúcim ochorením.

Od pondelka 6.3. do nedele 12.3. pripravil Slovenský spolok študentov farmácie pri Farmaceutickej fakulte UK v Bratislave súťaž v zbieraní kilometrov pomocou aplikácie STRAVA a ďalšie aktivity pre študentov.

### **Prednášajúci:**

**doc. MUDr. Fábryová Ľubomíra, PhD., MPH** - viceprezidentka EASO pre stredoeurópsky región, prezidentka Slovenskej obezitologickej asociácie (SOA), predsedníčka Obezitologickej sekcie Slovenskej diabetologickej spoločnosti (OS SDS) a špecialistka na diabetes mellitus, poruchy látkovej premeny a výživy

**prof. MUDr. Barbara Ukropcová, PhD.** - zakladateľka a garantka Centra pohybovej aktivity BMC SAV, v. v. i., garantka EASO pre CMO, členka výboru Slovenskej obezitologickej asociácie

**doc. MUDr. Adela Penesová, PhD.** - lekárka a vedkyňa Biomedicínskeho centra SAV, v. v. i., prezidentka Slovenskej asociácie pre výživu a prevenciu

**doc. MUDr. Peter Minárik, PhD., MSc.** – lekár Biomedicínskeho centra SAV, v.v.i., viceprezident Slovenskej obezitologickej asociácie

### **Kontakt pre médiá:**

Katarína Gudiaková

[gudiakova@snowball.sk](mailto:gudiakova@snowball.sk)

+421903605329

#### **Pod záštitou:**



#### **Organizátor:**



#### **Partneri:**



