

# **Nadváha a obezita u populace v ČR**

**MUDr. Věra Kernová  
Státní zdravotní ústav Praha**

Seminář 22.9. 2010



# Evropská strategie pro prevenci a kontrolu chronických neinfekčních onemocnění

## Východiska:

- snížit prevalenci chronických neinfekčních onemocnění
- snížit rizika spojená s nesprávnou výživou a nízkou pohybovou aktivitou
- podpora životního stylu, který zahrnuje správnou výživu a pohybovou aktivitu  
→ pomáhá rozvoji energetické rovnováhy

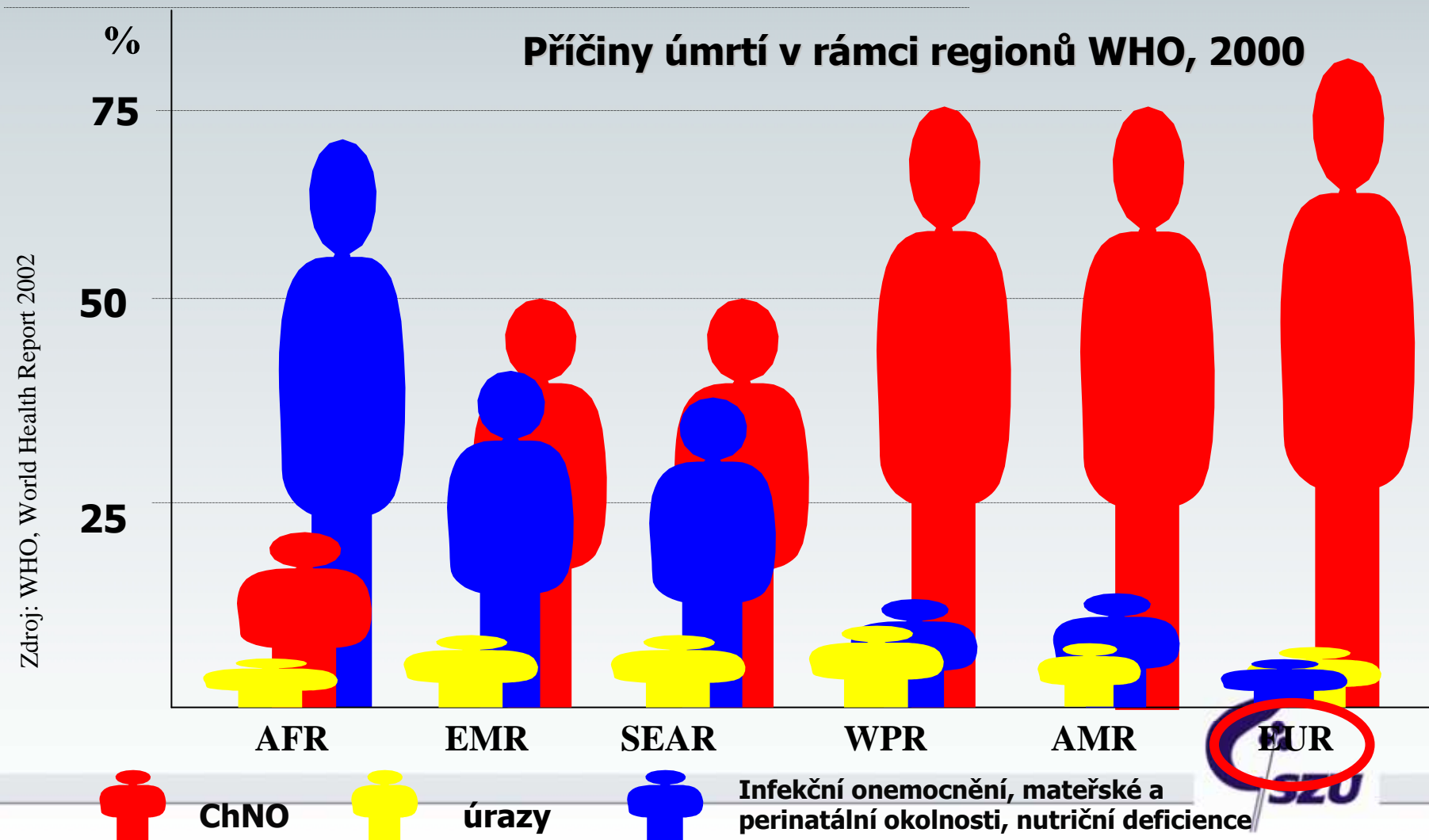
## **chronická neinfekční onemocnění**

= onemocnění srdce a cév, novotvary, diabetes mellitus, chronická onemocnění dýchací soustavy a onemocnění kosterní a svalové soustavy a další.

# Globální strategie pro výživu, fyzickou aktivitu a zdraví

- Program WHO přijatý v květnu 2004
- Cíl: klade důraz na jednotnou **prevenci** a zaměřuje se na **rizikové faktory ŽS**: kouření, výživa, pohyb a z nich vyplývající **následky** :  
KVO, obezita, hypertenze, nádorová onemocnění, diabetes a mnoho dalších onemocnění
- **Evropská charta proti obezitě** - přijata na WHO konferenci v Istanbulu 2006
- V ČR ustanovena **Národní rada pro obezitu** – příprava Národního akčního plánu prevence a léčby obezity 2004
- Implementací tohoto plánu by se naplňovaly úkoly vyplývající ze **Zdraví 21 – cíl 11**

# Evropská úřadovna Světové zdravotnické organizace



## Prevence v oblasti životního stylu

- **Šest ze sedmi hlavních rizikových faktorů úmrtnosti v rozvinutých zemích je spojeno s tím jak jíme, pijeme a jak se pohybujeme.**
- **Strava a pohybová aktivita spolu s tabákem a alkoholem jsou klíčovými determinantami současného veřejného zdraví.**

# Nadváha a obezita

- závažné chronické metabolické onemocnění, které je charakterizováno zvýšeným podílem tukové tkáně na celkové hmotnosti
- stává se závažným rizikovým faktorem vedoucím k rozvoji metabolických onemocnění ( dislipidemie, diabetes mellitus 2. typu, arteriální hypertenze, ateroskleróza či metabolický syndrom a mnoho dalších)
- může být provázena řadou psychických a psychosociálních problémů
- pro posouzení nadváhy a obezity u dětí používáme do 5ti let zařazení dítěte do percentilového pásma grafu hmotnosti k tělesné výšce, pro děti starší zařazení do grafu BMI ( součást Zdravotního a očkovacího průkazu dítěte a mladistvého)
- Hodnocení: nadváha - pásmo grafu mezi 90. – 97. percentilem  
obezita - pásmo grafu nad 97. percentil

# BMI

- **Definice BMI**

- BMI – index tělesné hmotnosti, je jedním z nejpoužívanějších ukazatelů obezity.
- Lze jej vypočítat jako podíl hmotnosti osoby v kg a její výšky v metrech, umocněné na druhou ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ).

- **Hodnoty BMI – jejich interpretace**

- BMI nižší než 18,5 = podváha.
- BMI v rozmezí 18,5 – 24,9 = tělesná hmotnost v normě.
- BMI v rozmezí 25,0 – 29,9 = nadváha, tzv. preobezita.
- BMI vyšší než 30,0 = obezita, dělí se na 3 stupně:
  - Obezita I. stupně – BMI = 30,0 – 34,9
  - Obezita II. stupně – BMI = 35,0 – 39,9
  - Obezita III. stupně – BMI větší než 40

# Nadváha a obezita

- Prevalence obezity se od 80. let v mnoha evropských zemích více než ztrojnásobila.
- Průměrný index BMI dospělé populace Evropského regionu WHO je téměř 26,5.
- Odhad - téměř 400 milionů dospělých v Evropském regionu trpí nadváhou a cca 130 milionů dospělých je obézních.

**Předpoklad - v r. 2010 bude 150 milionů obézních dospělých.**





# Nadváha a obezita

- Podle posledních údajů Světové zdravotnické organizace (WHO) trpí nadváhou 1,6 miliardy lidí starších patnácti let. Celkem 400 milionů lidí se potýká s obezitou.
- Prognózy říkají, že v roce 2015 by mohlo být na světě 2,3 miliardy dospělých s nadváhou a více než 700 milionů lidí trpících obezitou. Situace začíná být vážná i u dětí – s nadváhou se potýká přinejmenším 20 milionů dětí starších pěti let.
- V České republice přibývá lidí, kteří mají problémy s nadváhou. Nadbytečné kilogramy trápí podle posledního průzkumu Všeobecné zdravotní pojišťovny každého třetího Čecha. Každý pátý je pak dokonce obézní.
- Podle aktuálních údajů (Evropské výběrové šetření o zdravotním stavu v ČR – EHIS CR 2008) má nadměrnou hmotnost 54 % dospělé české populace, z toho 17 % trpí obezitou.
- Nadváha byla zjištěna u 63% mužů a 46% žen, pravděpodobnost výskytu nadváhy u mužů je 2,4x vyšší než u žen.

# Nadváha a obezita

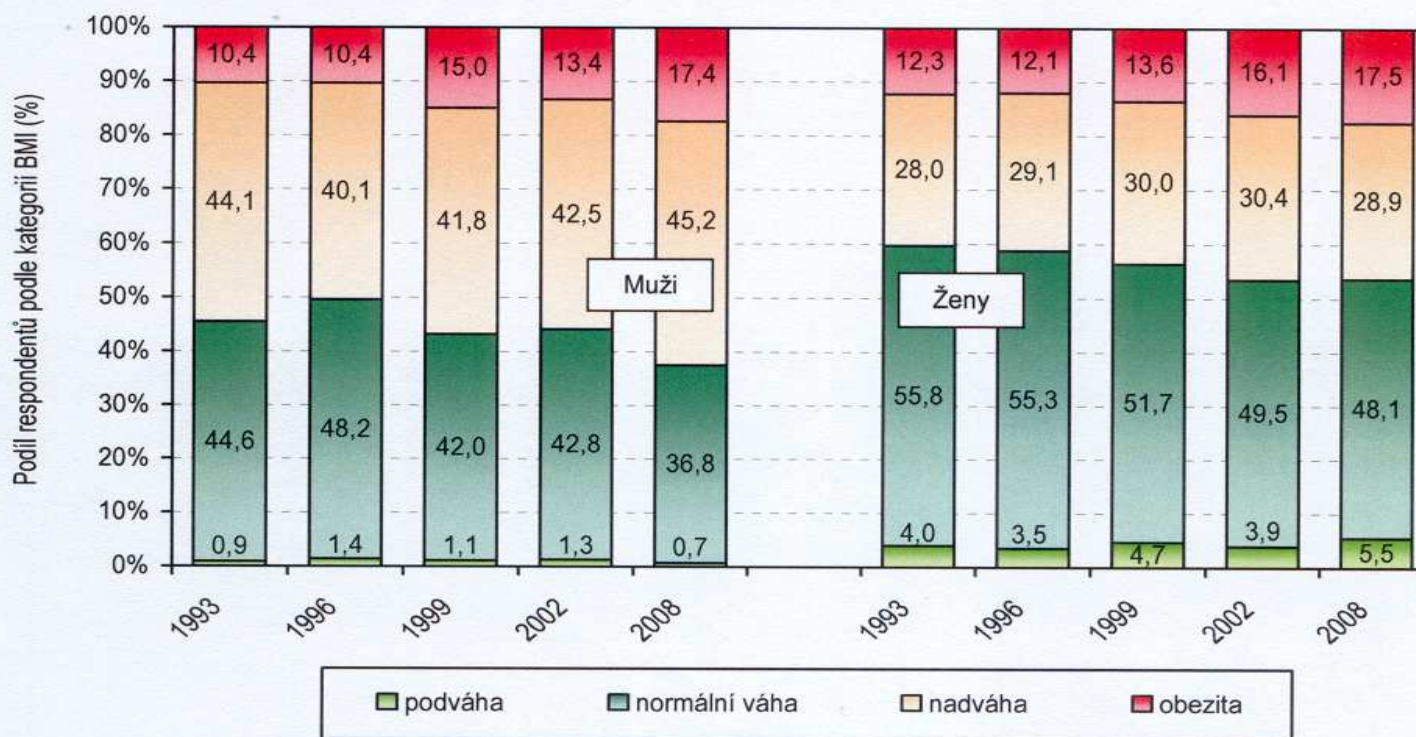
Výsledky Evropského výběrového šetření o zdravotním stavu v ČR -2008

**Tab. 1: Podíly osob ve sledovaných charakteristikách (BMI, fyzická aktivita, stravování) podle pohlaví a věkových skupin**

Věk	Počet respondentů	% osob s nadváhou	% osob s vysokou fyzickou aktivitou	% osob konzumujících alespoň jednou denně		
				ovoce	zeleninu	džusy / šťávy
muži						
15–24	150	29,5	83,1	56,3	56,1	12,4
25–34	169	55,9	86,3	52,1	58,6	8,0
35–44	140	67,8	84,2	58,7	42,7	14,7
45–54	124	72,0	77,7	57,4	54,5	8,6
55–64	191	81,7	79,2	61,5	52,9	6,4
65–74	98	79,0	74,6	58,3	52,8	8,1
75+	68	71,3	49,2	64,1	48,0	15,6
celkem	940	62,6	80,1	57,4	53,1	10,0
ženy						
15–24	138	10,7	70,9	73,7	62,3	16,6
25–34	158	23,7	80,6	73,3	62,9	10,9
35–44	159	37,2	76,0	69,8	66,4	10,4
45–54	114	65,1	79,4	82,0	75,4	11,6
55–64	182	72,0	76,2	77,4	72,6	7,1
65–74	138	74,4	71,0	75,1	66,0	5,9
75+	126	70,3	43,6	69,8	50,5	11,2
celkem	1 015	46,4	73,3	74,5	65,9	10,7

# Výskyt nadváhy a obezity u české populace dospělých

Graf 2: Vývoj podílu respondentů v jednotlivých kategoriích podle indexu BMI, muži a ženy (kategorie dle metodiky Eurostatu z roku 2008)





# Nadváha a obezita

Výsledky Evropského výběrového šetření o zdravotním stavu v ČR -2008

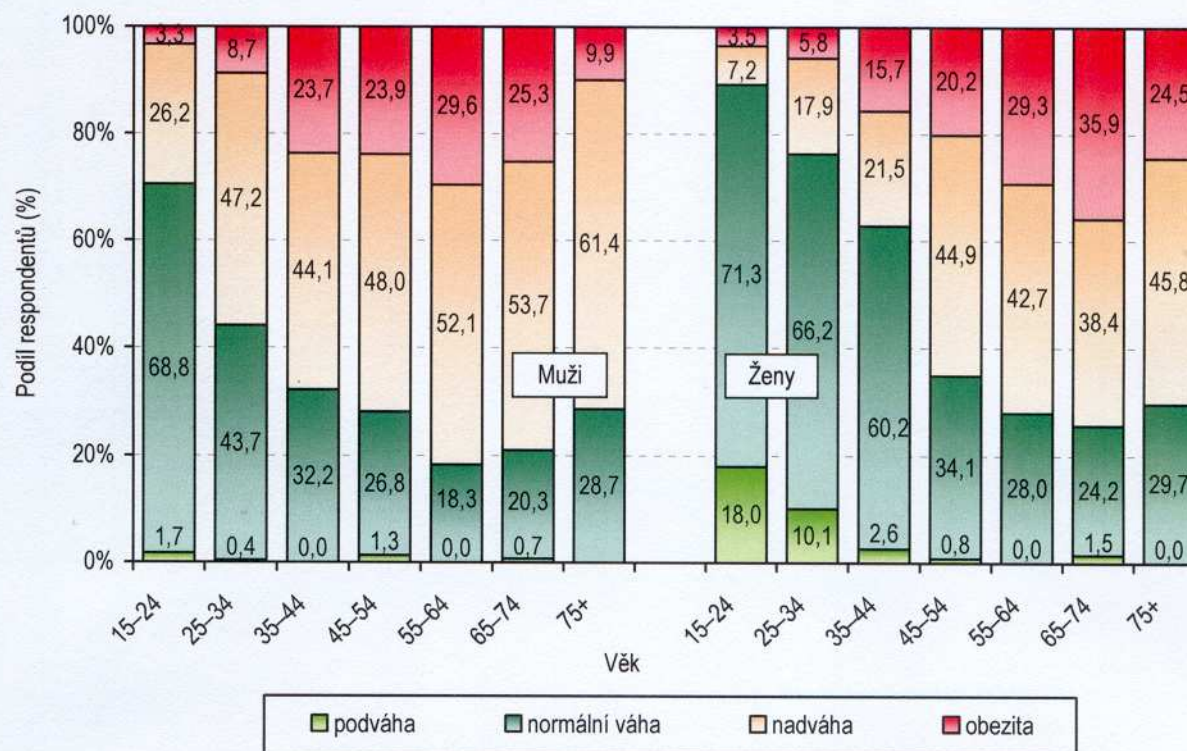
**Tab. 2: Průměrná výška, hmotnost a index tělesné hmotnosti (BMI) podle pohlaví a věku**

Věk	Muži			Ženy		
	výška (cm)	hmotnost (kg)	BMI (kg/m <sup>2</sup> )	výška (cm)	hmotnost (kg)	BMI (kg/m <sup>2</sup> )
15–24	178,4	74,4	23,5	166,9	59,3	21,3
25–34	179,6	83,5	25,8	167,7	64,8	23,1
35–44	178,3	85,7	26,9	165,9	69,2	25,1
45–54	179,4	89,0	27,6	165,1	73,2	26,9
55–64	175,5	87,1	28,3	164,4	75,9	28,1
65–74	174,1	84,5	27,9	163,6	75,9	28,4
75+	174,7	78,1	26,5	160,1	70,5	27,4
celkem	177,7	83,6	26,5	165,3	69,2	25,4

# Nadváha a obezita

Výsledky Evropského výběrového šetření o zdravotním stavu v ČR -2008

Graf 1: Podíly respondentů s podváhou, normální váhou, nadváhou a obezitou; podle pohlaví a věkových skupin



# Nadváha a obezita

Výsledky Evropského výběrového šetření o zdravotním stavu v ČR -2008

Tab. 3: Změny v podílech respondentů s nízkou, střední a vysokou aktivitou mezi šetřením z r. 2002 a z r. 2008 (v %)

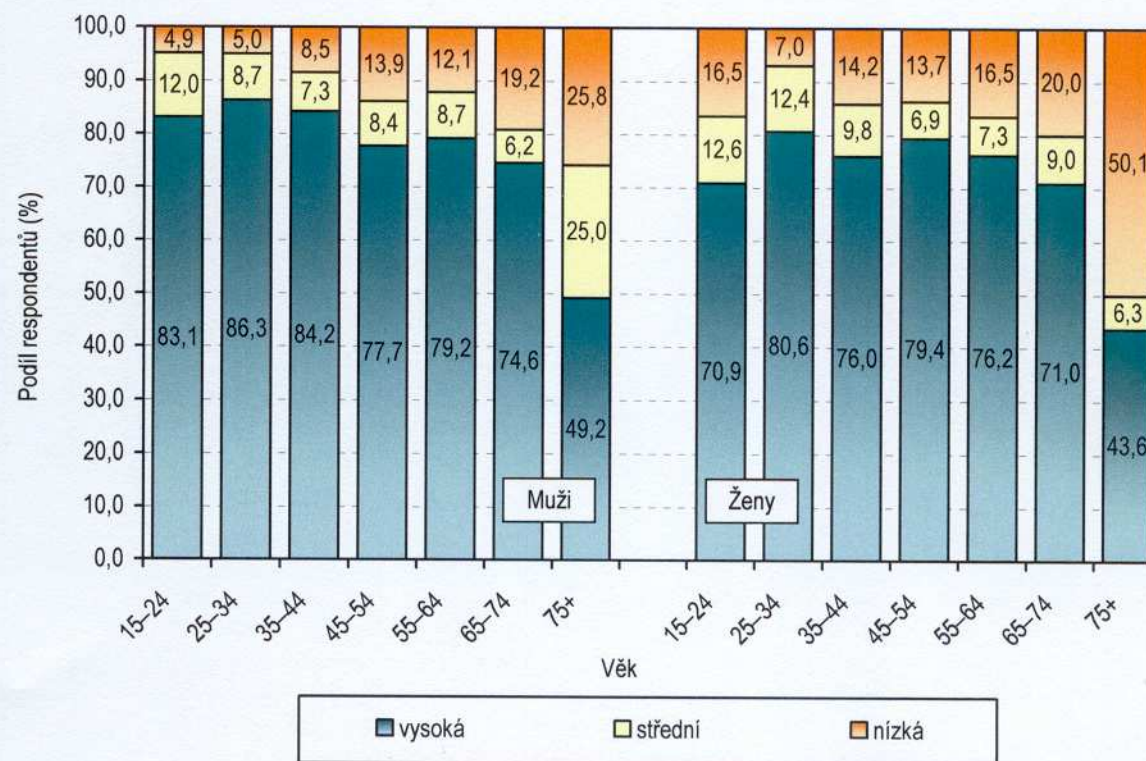
Celková fyzická aktivita	2002			2008		
	obě pohlaví	muži	ženy	obě pohlaví	muži	ženy
nízká	9,8	7,5	11,9	13,9	10,2	17,2
střední	5,7	4,9	6,4	9,6	9,6	9,5
vysoká	84,5	87,7	81,7	76,6	80,1	73,3



# Nadváha a obezita

Výsledky Evropského výběrového šetření o zdravotním stavu v ČR -2008

Graf 3: Podíly respondentů podle kategorií celkové fyzické aktivity, podle pohlaví a věkových skupin



# Nadváha a obezita u dětí

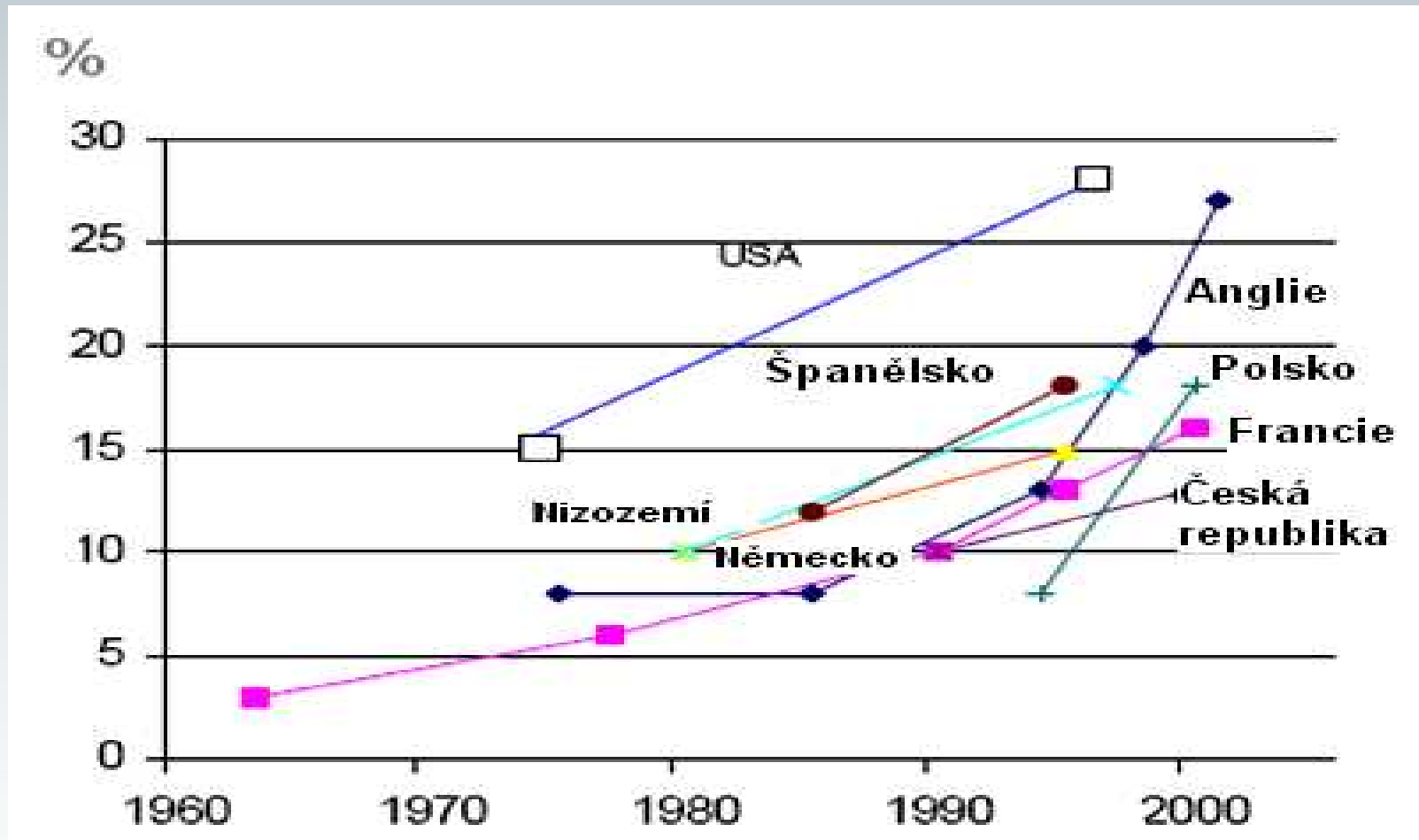
- Prevalence nadváhy a obezity u dětí je statisticky významně svázána s
  - ✓ hodnotou BMI rodičů
  - ✓ pohlavím dítěte (v neprospěch chlapců)
  - ✓ s úrovní vzdělání rodičů: čím vyšší vzdělání, tím nižší prevalence nadváhy a obezity.
- Prevalence obezity u sedmiletých dětí v roce 2008 byla **8,2%** u chlapců a **5,4%** u dívek ( v roce 2001 to bylo 7,3% a 7,7%)
- Dohromady mělo nadváhu či obezitu 15% chlapců a 12,7% dívek ( v roce 2001 15,2% a 16,7%).
- Výsledky naznačují pozitivní trend ve vývoji prevalence nadváhy a obezity u sedmiletých dětí, zejména dívek.

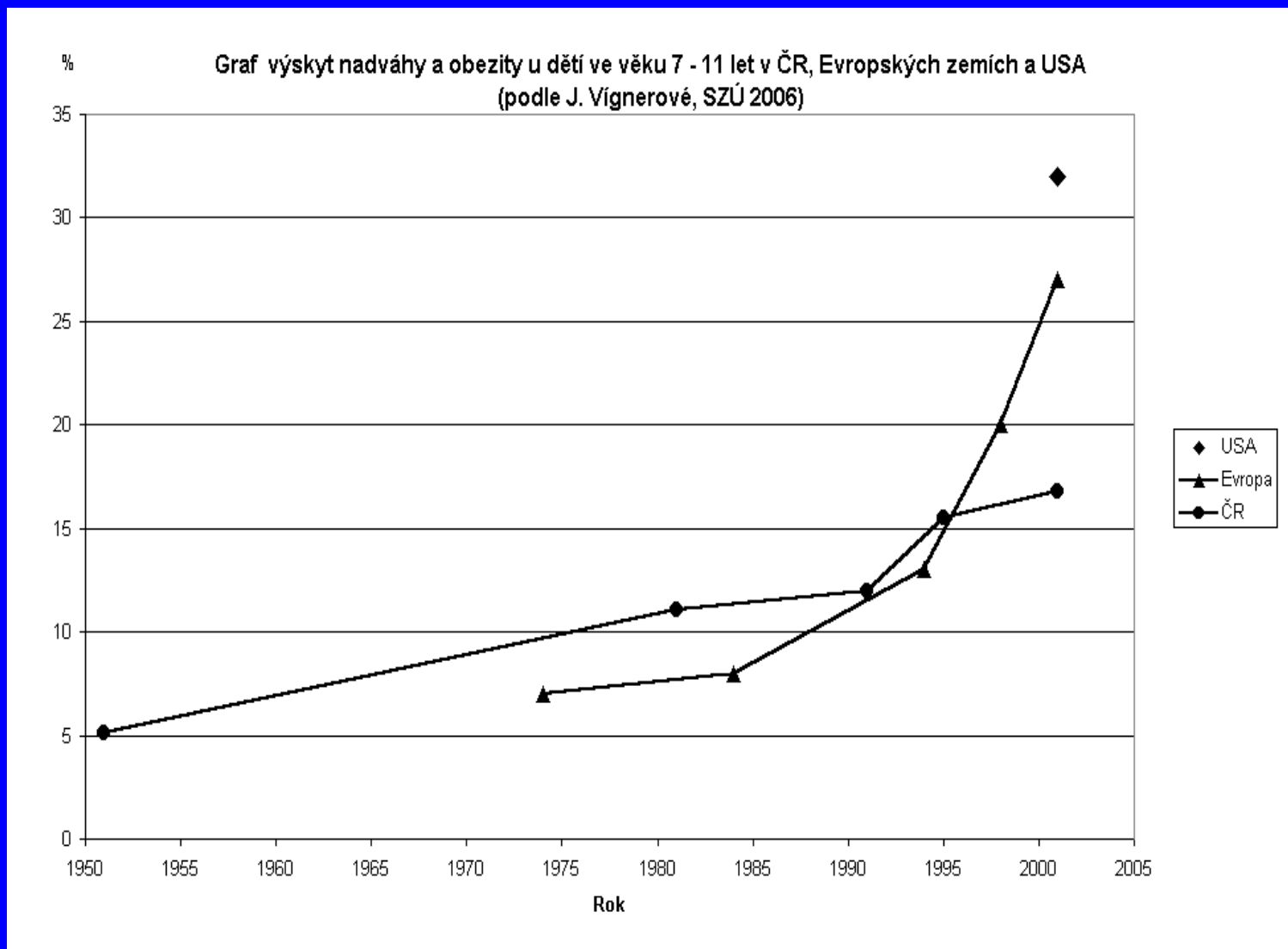
Zdroj: studie WHO: „Childhood obesity surveillance initiative“ 2008  
studie SZÚ : 6. celostátní antropologický výzkum dětí 2001





# Trendy výskytu obezity u dětí





# Nadváha a obezita

- Šest ze sedmi hlavních rizikových faktorů úmrtnosti v rozvinutých zemích je spojeno s tím jak jíme, pijeme a jak se pohybujeme
- Strava a pohybová aktivita spolu s tabákem a alkoholem jsou klíčovými determinantami současného veřejného zdraví
- Nedílnou součástí v boji s nadváhou a obezitou je prevence v oblasti jednotlivých rizik životního stylu s důrazem na výživové zvyklosti, pohybovou aktivitu, kouření, stres apod.
- Léčba musí být komplexní a musí vycházet z úpravy životosprávy, zvýšení pohybové aktivity a behaviorální terapie.

# Děkuji za pozornost.

Kontakt:

Státní zdravotní ústav Praha

[WWW.SZU.CZ](http://WWW.SZU.CZ)

kernova@szu.cz

