

## Nadváha, obezita

POPREDNÍ SVETOVÍ ODBORNÍCI NA VÝŽIVU BIJÚ NA POPLACH: SVETOM SA DOSLOVA ŠÍRI PANDÉMIA OBEZITY A MILIÓNY ĽUDÍ MAJÚ V ORGANIZME KRITICKÉ HODNOTY CHOLESTEROLU. BOHUŽIAL, VRÁTANE MLADISTVÝCH A DETÍ – SLOVENSKO NEVYNÍMAJÚC.

### Štatistické informácie

Obézni stonajú 13x častejšie, umierajú o 6–7 rokov skôr. V roku 2001 trpelo nadváhou asi 12 percent slovenských detí, za posledné roky sa ich počet zvýšil zhruba o tretinu. Slovenská republika sa zaraďuje medzi krajiny s najvyšším výskytom kolorektálneho karcinómu, teda zhubného nádoru hrubého čreva a konečníka, kde jedným z ovplyvňujúcich faktorov zásadného významu vo vzťahu k vzniku tohto ochorenia je práve nezdravé stravovanie, nadváha a obezita.

### Príčiny ochorenia

#### A/ NEOVPLYVNITEĽNÉ FAKTORY

- **Genetická dispozícia** – minimálne z 50%, ak sú obaja rodičia obézni, pravdepodobnosť výskytu rovnakého problému u ich potomka je 80%.
- **Chronické ochorenie** – veľmi nízky podiel na vzniku obezity – cca 1% (predovšetkým znížená funkcia štítnej žľazy, tzv. hypotyreóza, alebo zvýšená hladina hormónov kôry nadobličiek)
- **Lieky** – niektoré môžu zvyšovať chuť do jedla a prispievať k rozvoju nadváhy. Ide predovšetkým o niektoré antidepresíva, lieky na upokojenie a lieky určené na hormonálnu liečbu.
- **Metabolické vplyvy** – energetické nároky organizmu sú dané pohlavím, telesnou hmotnosťou a mierou fyzickej aktivity, ale môžu ich ovplyvniť aj prevažne geneticky kódované individuálne faktory, ktoré ovplyvňujú energetickú rovnováhu (patrí sem aj individuálne skúsenosti s diétami a základný metabolizmus). Obezita sa teda môže objaviť aj u osoby, ktorá naozaj nekonzumuje viac než ostatní ľudia, ale pravdepodobne má menšiu fyzickú aktivitu.
- **Psychogénne faktory** – napr. depresia, frustrácia, osamelosť.

#### B/ OVPLYVNITEĽNÉ FAKTORY

- **Nedostatočný výdaj energie** – nedostatok pohybovej aktivity/sedavý spôsob života
- **Nadmerný príjem energie** – nestriedmosť v jedle/prejedanie sa
- **Nepravidelné stravovanie** – chýbajú pravidelné malé porcie (5–6 denne)
- **Absencia plánovania stravovania** – opomenutie prípravy pokrmov, desiateg so sebou
- **Nedostatok času na príjem jedla** – rýchle konzumovanie jedla pri ponáhľaní sa
- **Stres, nedostatok spánku** – pri veľkom zaťažení stresom (najmä chronickým) sa v organizme spaľujú svaly namiesto tukov
- **Hladovanie/nedostatočný príjem energie** – tzv. metabolická pasca, ktorej dôsledkom je spomalenie metabolizmu a vyššie ukladanie tukov, tzv. jo-jo efekt
- **Nadbytok príjmu jednoduchých sacharidov** – časté konzumovanie sladkých pekárenských, cukrárskych výrobkov a ostatných pochutín
- **Vysoký príjem alkoholu** – alkohol sa v tele metabolizuje v prvom rade v pečeni, pričom brzdí spaľovanie tukov aj pozáťažovú regeneráciu; predstavuje značný zdroj energie
- **Vysoký príjem živočíšnych tukov (bohatých na nasýtené mastné kyseliny) v podobe údenín, tučného mäsa, plnotučných výrobkov, masť, masla, atď.** – tuky obsahujú 2x viac energie než sacharidy a bielkoviny
- **Nedostatočné konzumovanie morských rýb** – majú vysoký obsah zdraviu prospešných nenasýtených mastných kyselín
- **Konzumovanie potravín s vysokým glykemickým indexom (GI)** – ten udáva schopnosť sacharidovej potraviny zvýšiť hladinu cukru v krvi (glykémia). Vychádza sa z hodnoty glykemického indexu glukózy, ktorý má hodnotu 100. Čím viac po jedle stúpne glykémia, tým viac inzulínu, t.j. hormónu pankreasu, sa musí vyplaviť. S nárastom hodnoty inzulínu stúpa aj tendencia ukladania tuku v organizme.
- **Nadbytok soli, ktorého dôsledkom je zvýšenie GI potravín**
- **Konzumovanie presladených nápojov** – zvýšený príjem ovocných štiav, džúsov, coca-coly
- **Nedostatočný príjem zeleniny, ovocia, vlákniny** – vláknina navodzuje rýchlejší a hlbší pocit sýtosti, spomaľuje vstrebávanie jednoduchých cukrov a tukov, pomáha znižovať hladinu cholesterolu. Priaznivo ovplyvňuje peristaltiku čriev, pôsobí ako prevencia kolorektálneho karcinómu.

**Poprední svetoví odborníci na výživu bijú na poplach. Pandémia obezity sa šíri doslova celosvetovo a milióny ľudí majú v organizme kritické hodnoty cholesterolu. Bohužiaľ, vrátane mladistvých a detí - Slovensko nevyvíjajú. Nadváhou u nás trpí 48% mužov a 35% žien, obezitou ďalších 17% mužov a 26% žien. Podľa toho môžeme usúdiť, že na Slovensku má asi 2 milióny ľudí nadváhu a asi 600 tisíc obezitu. Obezita je najčastejšie metabolické ochorenie na Slovensku.**

## Diagnostika nadváhy

### Index BMI

Pomocným diagnostickým ukazovateľom stanovujúcim meradlo obezity je hodnota BMI (body mass index), ktorá sa vypočíta podľa vzorca: hmotnosť (kg)/ výška (m)<sup>2</sup>. Bežne sa používajú nasledujúce hranice, viď tabuľka. Index BMI poskytuje orientačnú informáciu, v jeho rámci je nevyhnutné rozlíšiť pomer telesného tuku voči svalovej hmote.

| Kategória        | Rozsah BMI (kg/(m) <sup>2</sup> ) |
|------------------|-----------------------------------|
| ťažká podvýživa  | BMI ≤ 16,5                        |
| podváha          | 16,5–18,5                         |
| ideálna hmotnosť | 18,5–25                           |
| nadváha          | 25–30                             |
| mierna obezita   | 30–35                             |
| stredná obezita  | 35–40                             |
| morbídna obezita | BMI > 40                          |

### Hodnota WHR

Z hľadiska metabolizmu a zdravia je dôležitejšia hodnota pomeru pás/boky – WHR (waist–hip ratio). U žien je optimálna hodnota do 0,7, u mužov do 0,9.

## Prevenca ochorenia

Pod prevenciou sa u nadváhy a obezity rozumie vyrovnaný energetický príjem a výdaj, dostatok fyzickej aktivity a spánku, celková úprava životného štýlu s pravidelným stravovaním v početnejších intervaloch, ale malých porciách, vyvážený a pestrý jedálny lístok, odstránenie stresu.

## Klasická liečba obezity

U ťažkej alebo zle riešiteľnej obezity sa pod lekársym dohľadom môžu podávať lieky, ktoré navodzujú pocit sýtosti v centrálnom nervovom systéme, zvyšujú energetický výdaj alebo znižujú dostupnosť tukov v organizme svojím pôsobením v zažívacom trakte. V krajnom prípade sa dá prísť k chirurgickej liečbe (zmenšenie či bandáž žalúdka, a pod.). Po operácii je však nevyhnutný striemny režim a aktívna pohybová činnosť.

## Obezita a prípravky Energy

Prípravky Energy predstavujú významnú alternatívu v možnostiach ovplyvnenia obezity a prevencii komplikácií rozvinutého ochorenia. Tieto moderné bioinformačné výrobky ponúkajú celostný, prírodný a šetrný prístup.

### Hlavné produkty:

**CYTOSAN, CYTOSAN INOVUM** – kombinácia humínových látok a humínových látok so zeleným ílom je určená na celkové hĺbkové prečistenie organizmu. Má výrazný detoxikačný vplyv (napr. detoxikácia od plesní, kvasiniek) a ochranné pôsobenie na sliznicu celého gastrointestinálneho systému. Detoxikácia je vhodná na jar a jeseň. Dávkovanie: 2–3x denne 1 kapsula (piť dostatok tekutín).

**GYNEX** – je osvedčený predovšetkým pri redukcii nadváhy u žien. Pôsobí na centrálnej úrovni a reguluje činnosť hormonálneho systému. V spojení s dodržiavaním odporúčaného dávkovania, pravidelnou pohybovou aktivitou a pozitívnu úpravou stravovacích návykov je možné zaručiť veľmi dobré výsledky. Dávkovanie je individuálne: 3x denne 3–7 kvapiek 30 min. pred jedlom, po 3 týždňoch týždňová prestávka.

**REGALEN** – upravuje zažívacie procesy, trávenie, správne vstrebávanie živín, vitamínov a minerálov, metabolizmus tukov a zabraňuje ich ukladaniu v podkožnej vrstve. Vďaka vysokému obsahu horčín výrazne podporuje trávenie a pomáha telu zbavovať sa odpadových látok. Dávkovanie: 1–3x denne 2–7 kvapiek, po 3 týždňoch týždňová prestávka.

### Doplňkové produkty:

**CELITIN** – prítomnosťou lecitínu účinne podporuje metabolizmus tukov, pomáha odstrániť únavu a zlepšuje stav hladiny cholesterolu v krvi, ktorá môže byť u väčšiny ľudí s nadváhou zvýšená. Dávkovanie: obvyčajne 1x denne 1 kapsula.

**PROBIOSAN** – komplex 2 probiotických kmeňov obohatených o zelenú riasu chlorella a inulín (polysacharid správajúci sa v čreve ako rozpustná vláknina), ktorý podporuje osídlenie hrubého čreva prínosnými probiotickými kultúrami. Potláča rozmnožovanie patogénnych plesní a baktérií. Dávkovanie: 1–3x denne 1 kapsula, zvýšený príjem tekutín, po 3 týždňoch užívania týždňová prestávka.

**FYTOMINERAL** – tento koktejl až z 98 % vstrebateľných minerálov zvyšuje využitie vitamínov a ostatných látok potrebných na výživu človeka. Dávkovanie: 1x denne 30 kvapiek do vody.

Kvôli presnejšej diagnostike a individuálnemu výberu prípravkov odporúčame absolvovať vyšetrenie prístrojom Supertronic, ktorý pracuje na báze EAV.