

Svetový deň obezity 2026

Takmer 3 miliardy ľudí, vrátane 400 miliónov detí školského veku, žijú s nadváhou alebo obezitou. Prognózy ukazujú, že do roku 2035 budú žiť s nadváhou a obezitou štyri miliardy ľudí – polovica svetovej populácie. Svetový deň obezity je výzvou pre všetkých 8 miliárd z nás. Spoločne môžeme zmeniť príbeh obezity.

Téma pre **4. marec 2026** je: „8 miliárd dôvodov na boj proti obezite“

Obezita je indikátorom nefungujúcich systémov. Chudoba, stigma, nerovnaký prístup k vzdelaniu a zdravotnej starostlivosti, obmedzená dostupnosť zdravých potravín a prostredie, ktoré nepodporuje zdravý životný štýl, to všetko formuje riziká vzniku obezity a jej následkov počas celého života. Pochopením obezity namiesto jej stigmatizácie, uprednostňovaním prevencie, zameraním sa na životné skúsenosti a zabezpečením spravodlivého prístupu k zdravotníckej starostlivosti môžeme zmeniť jej vývoj.



Výskyt obezity a nadváhy je možné hodnotiť pomocou parametrov

BMI index – je možné vypočítať ako hmotnosť (v kg) delenú druhou mocninou výšky (v metroch). Podľa výslednej hodnoty vieme zistiť, či máme normálnu hmotnosť, alebo trpíme podváhou, nadváhou alebo obezitou.

Obvodom pása – vieme určiť množstvo abdominálneho tuku. Za nadmernú hodnotu obvodu pása považujeme u mužov hodnotu nad 102 cm a u žien viac ako 88 cm.

WHR index – vypočítame ako pomer obvodu pása a obvodu bokov (cm). Za normálnu hodnotu považujeme výsledok v rozmedzí 0,7 – 1,0. O obezite hovoríme, ak je u mužov hodnota vyššia ako 1,0 a u žien vyššia ako 0,8.



Nadváha a obezita sú definované ako abnormálne alebo nadmerné hromadenie tuku v tele. Nosenie nadbytočného tuku vedie k vážnym zdravotným následkom, ako sú kardiovaskulárne ochorenia, hypertenzia, cukrovka 2. typu, osteoartrída a niektoré druhy rakoviny (maternice, prsníka a hrubého čreva). Tieto ochorenia spôsobujú predčasnú smrť a značnú invaliditu.



Nadváhe a obezite sa dá vo veľkej miere predchádzať. Cieľom je dosiahnuť energetickú rovnováhu medzi prijatými kalóriami na jednej strane a spotrebovanými kalóriami na strane druhej.

INDEX TELESNEJ HMOTNOSTI (BMI)



<18,5	18,5 - 24,9	25 - 29,9	30 - 34,9	35 - 39,9
podváha	normálna váha	nadváha	obezita 1. stupňa	obezita 2. stupňa

Hlavné zásady správnej životosprávy

- jesť pestré, často a v malých dávkach, celodenné jedlo rozdeliť na 5 – 6 častí,
- jesť menej potravín s obsahom živočíšnych tukov, vyhýbať sa údeninám,
- koreniť ale nie soliť, znížiť podiel soli v strave na 5 g denne,
- jesť viac strukovín, celozrnných výrobkov, zeleniny, ovocia,
- znížiť spotrebu cukru, nepiť sladené nápoje, piť vodu, čaje a minerálky,
- k udržaniu optimálnej telesnej hmotnosti patrí 30 minút fyzickej aktivity denne.