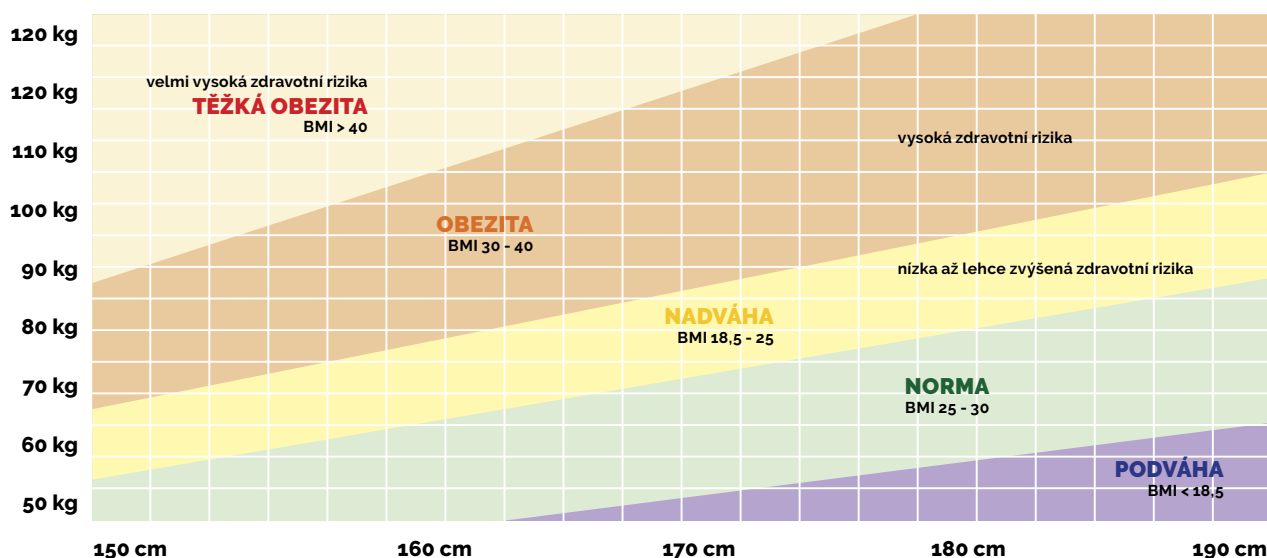


Nadváha a obezita

jsou charakterizovány nadměrným ukládáním tuku v těle.

Hmotnostní index BMI

= hmotnost v kilogramech/výška v metrech na druhou



Jednoduchým ukazatelem rozložení tuku v těle je **obvod pasu**

obvod pasu	zvýšené riziko	vysoké riziko
ženy	větší než 80 cm	větší než 88 cm
muži	větší než 94 cm	větší než 102 cm

Obezita je nemoc,

která je rizikem pro vznik řady dalších vzácných onemocnění:

- zvýšený krevní tlak
- zvýšená hladina cholesterolu v krvi
- gynekologické problémy, neplodnost
- žlučnickové kameny
- některé typy nádorů (zejména karcinom prsu, prostaty a tlustého střeva)
- opakované krátké zástavy dýchání (syndrom spánkové apnoe)
- onemocnění pohybového aparátu – zvýšená mechanická zátěž vede ke vzniku arthrózy kyčelních, kolenních a hlezenních kloubů
- kožní komplikace- ekzémy, mykózy, celulitida
- psychosociální komplikace – společenská diskriminace, nízké sebevědomí, deprese, úzkost, poruchy příjmu potravy (noční jedení, bulimie)

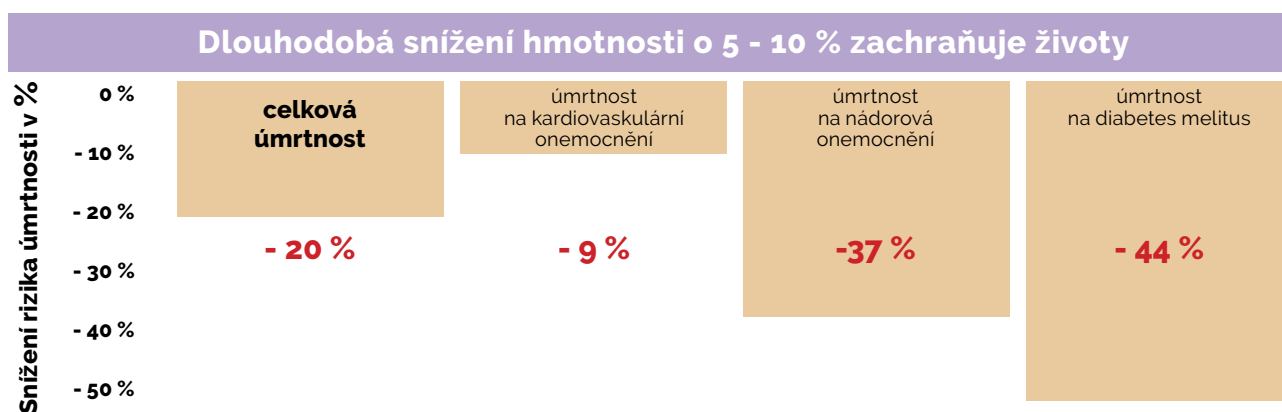
Cílem léčby je výraznější pokles hmotnosti

- udržet docílený hmotnostní pokles

Léčba zahrnuje:

- nízkoenergetickou dietu s omezením tuku
- pohybovou aktivitu
- úpravu jídelních a pohybových návyků

Snížení hmotnosti o 5 - 10% má pro pacienta podstatný zdravotní přínos:



Zhodnotit svoji váhu a získat důležité informace můžete:

www.tloustneme.cz

