

---

# Trpíte nadváhou? Nechte si zdarma poradit od odborníka

---

## Trpíte nadváhou? Nechte si zdarma poradit od odborníka

Každý druhý Čech trpí nadváhou. Ročně na její následky zemře u nás přibližně deset tisíc lidí. Jak zjistíte, zda máte zdravotně závažnou nadváhu? Stačí obyčejný krejčovský metr, říká [primář 3. interní kliniky MUDr. Petr Sucharda](#). „Měření obvodu pasu má největší význam pro osoby s hodnotou BMI mezi 23 až 32. V těchto případech je totiž zvětšený obvod velmi cenným ukazatelem kardiometabolického rizika,“ vysvětluje primář Sucharda. Hranice určující nadváhu je u mužů obvod pasu větší než 94 cm a u žen 80 cm. Obezitu definuje BMI ( [body mass index](#) ), ale posuzuje se současně i podle distribuce tuku, tedy podle tělesných obvodů. I člověk, který má BMI 24, může být vážně ohrožený, pokud trpí abdominálním ukládáním tuku (mužským typem distribuce tukové tkáně do břicha).

Bezplatnou konzultaci se specialistou na stravu a pohyb pro zájemce připravila v rámci 8. Šonkova dne 1. lékařská fakulta. Den otevřených dveří v Rekondičním centru v Salmovské 5 se koná ve čtvrtek 31. ledna od 9.00 do 18. hodin.

### Metabolický syndrom



Lékaři věnují dlouhodobě distribuci tukové tkáně velkou pozornost. Zvětšený obvod pasu spolu s přítomností cukrovky, zvýšeného krevního tlaku, sníženého příznivého cholesterolu HDL a zvýšených triglyceridů tvoří pět kritérií metabolického syndromu. Z nich stačí pro diagnostiku syndromu zaškrtnout kterékoli tři.

Metabolický syndrom není onemocnění, ale komplexní rizikový faktor. Pacient s metabolickým syndromem je mimořádně ohrožený aterosklerózou, cévním procesem vedoucím k infarktům a mozkovým příhodám.

### Limitace léčby obézních pacientů

Tělesná hmotnost je limit, který v některých případech znemožňuje řádné ošetření, protože naráží na technické parametry vybavení nemocnic. Operační stoly či stomatologická křesla jsou většinou určeny pacientům nepřesahujícím hmotnost 150 kilogramů. Pomoci pacientům, kteří tento limit nesplňují, se snaží iniciativa předsedy České obezitologické společnosti profesora Martina Frieda. Ten snavrhuje ustanovit centra schopná léčit obézní pacienty a prosadit zvýhodnění jejich investic – operační stůl, který unese 300 kilogramů, je mnohem dražší.

„Počet obézních lidí v české populaci s výjimkou několika posledních let sátle roste, navíc zřejmě přibývá těch nejzávažněji obézních,“ vysvětluje primář Sucharda. Důvodem je podle něj způsob, jak žijeme, a podmínky, které nás obklopují. „Moderní doba umožňuje získat energii v potravě, aniž bychom k tomu jakékoli množství energie museli vydat. To je v absolutním rozporu s naší biologickou podstatou. Než si objednáte dovoz pizzy o průměru málem půl metru až ke svém počítači, měli byste si uvědomit, že tak k jednomu jídlu dostanete množství s energetickou hodnotou, která by v nejhudších zemích vystačila i na několik dní,“ podotýká.