

# Dětská obezita na vzestupu: Proč ji nepodceňovat a kde hledat pomoc?

PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Problematika dětské obezity je velmi aktuálním tématem. Svou daň si vybírá současný životní styl, ale leckdy jsou v pozadí i genetické faktory. Proč je důležité hledat při řešení dětské obezity odbornou pomoc? A kde ji najít?

Obezita je multifaktoriálně podmíněná metabolická choroba charakterizovaná množením tělesného tuku. Je spojena s **řadou zdravotních komplikací** a představuje také významné **ekonomické zatížení**. Velkým problémem se stává dětská obezita. Již dávno byl překonán názor, že dítě z obezity vyroste. Bohužel, z obézního dítěte se velmi často stává jedinec s vysokým stupněm obezity, který je zároveň značně ohrožen zdravotními riziky.

## Zdravotní rizika dětské obezity

- Vysoký krevní tlak, vysoké hladiny cholesterolu a krevních tuků – kardiovaskulární riziko
- V budoucnu vysoké riziko cukrovky 2. typu
- Snížené sebevědomí, úzkost, body shaming
- Špatné držení těla a vybočení páteře do stran, plochá noha, kýly
- Ekzém, mykózy v místě vlhké zapádky, nadměrné pocení

Přesná data o výskytu obezity v dětském věku napříč všemi věkovými kategoriemi nejsou k dispozici. Při posledním průzkumu SZÚ v roce 2016 bylo zjištěno, že 10 % dětí se potýká s obe-

zitou a 8 % dětí s nadváhou. V roce 2021 zorganizovalo Sdružení praktických lékařů pro děti a dorost (SPLDD) Studii antropologických měření u dětí v rámci preventivních prohlídek. Jejím cílem bylo zjistit, jak jsou na tom děti s hmotností po období pandemie covidu-19. Z šetření vyplynulo, že ubývá procento dětí s normální tělesnou hmotností, prakticky stagnuje podíl dětí s nadváhou, ale **stoupá procento**

ze 40–70 % **ovlivněny geneticky**. Dědičnost se uplatňuje různými způsoby, například rozdílnou schopností spalovat základní živiny (zejména tuky), velikostí klidového energetického výdeje nebo jídelními preferencemi. Dědí se však také rodinné zvyklosti, tedy kupříkladu výběr a množství konzumované stravy, sklon k pohybu apod. Dědičnost se také podílí na tom, jak snadné, či naopak obtížné je pro nás zhubnout a ná-

” Za vzestupem dětské obezity stojí nízká pohybová aktivita v kombinaci s nadměrnou konzumací vysoce zpracovaných potravin.

**dětí s obezitou.** Nejvýraznější nárůst hmotnosti byl zaznamenán u obou pohlaví kolem 12. roku věku. Zvláště alarmující byl počet chlapců s výskytem těžké obezity v 9 a 11 letech.

## Příčiny dětské obezity

Obezita je výsledkem interakcí faktorů životního prostředí a vlivů genetických, metabolických, psychologických a sociálně-ekonomických. Výzkumy ukazují, že tělesná hmotnost a její změny jsou

sledně hmotnostní úbytky udržet. Podíl genetiky se značně uplatňuje i v případě rozložení tuku. Vliv genetických faktorů na vznik obezity byl zřetelně prokázán ve studiích na jednovaječných dvojčatech. Potvrzením silného vlivu genetické složky bylo zjištění, že i když každé z dvojčat žilo v jiném prostředí, jejich hmotnost byla podobná.

Většina případů obezity je ovšem tzv. polygenních, což znamená, že při jejím vzniku se uplatňuje více genů společně s prostředím. Je známo asi 250 ge-





nů, jež souvisejí s rozvojem obezity. Člověk, který je nositelem některých z těchto genů, snáze podléhá současnému obezigennímu (toxickému) prostředí, které je charakteristické nedostatkem pohybu a nadbytkem jídla. Zjednodušeně můžeme říct, že se dědí především určitá **náchylnost k rozvoji obezity**.

Největším rizikovým faktorem pro vznik obezity u dětí a dospívajících je samotná **obezita rodičů**. Riziko se zvyšuje zejména tehdy, pokud jsou oba rodiče obézní. Některé studie doložily silnější vliv obezity matky než otce, což může být dáno vlivem intrauterinního prostředí. Hmotnost matky před otěhotněním, hmotnostní přírůstky v jeho průběhu a skladba jídelníčku již v období těhotenství mohou ovlivnit „naprogramování“ dítěte směrem ke zdraví nebo směrem ke zvýšenému riziku nemocí (např. právě obezitou, vysokým tlakem, cukrovkou) v dospělosti.

Mnohdy rodiče nadměrnou hmotnost svých dětí vůbec nevnímají, mylně se domnívají, že z ní snad děti vyrostou, nebo považují obezitu za „normu“, protože sami bývají obézní a mají trochu zkreslený pohled. Nicméně většina rodičů si uvědomuje zdravotní rizika spo-

jená s dětskou obezitou, ale často neví, jak ji účinně řešit a kam se obrátit o pomoc.

U většiny obézních dětí je jejich nadměrná hmotnost způsobena pozitivní energetickou bilancí. To znamená, že energetický **příjem převyšuje energetický výdej**. Na vysokém energetickém příjmu se podílí zejména pití slazených nápojů a samozřejmě i celková skladba jídelníčku, která se za poslední desetile-

„ Cílem je naučit dítě a celou rodinu lépe jíst, začlenit pohyb a pochopit, že změna návyků nemá být krátkodobá, ale celoživotní.

tí značně změnila. Z nutričního hlediska jsou za nejvíce rizikové považovány tzv. **vysoce průmyslově zpracované potraviny** (VPZP). Pod pojmem VPZP se skrývají potraviny, nápoje a pokrmy, jež obsahují velké množství aditivních látek (zpravidla 5 a více ingrediencí), jsou bohaté na nasycené a transmastné kyseliny, sůl, cukr, mají zpravidla vysoký glykemický index a pro jejich zpracování byly voleny nevyhovující způsoby tepelné úpravy (smažení, grilování atp.) dávající vznik zdraví škodlivým látkám.

VPZP se také vyznačují nízkým obsahem vlákniny, často bílkovin, mikroživin a antioxidačně působících látek. Celkově mají tedy nízkou nutriční hodnotu při vysoké hodnotě energetické. VPZP také poznáte podle lákavého obalu, agresivního marketingu a často nízké ceny. Jsou to potraviny primárně určené k rychlé konzumaci a díky použitým přísadám i k přejídání. Kombinace cukru, tuku, slané chuti plus další člověku libé vlastnosti – křupavost, měkkost, hladkost atd., přispívá k atraktivitě těchto potravin.

Nadměrná konzumace VPZP je pravděpodobně **hlavním nutričním faktorem** způsobujícím nárůst tělesné hmotnosti a s tím související vznik řady onemocnění (metabolických, kardiovaskulárních, nádorových atd.). V kombinaci s nízkou pohybovou aktivitou je příčina vzestupu obezity vcelku logická.

### Jak dětskou obezitu řešit?

**Základem boje proti dětské obezitě je její prevence.** Tedy zajistit, aby k rozvoji obezity vůbec nedošlo. Základem je informovanost a nutriční gramotnost rodičů a **pozitivní příklad**. Pro utváření, respektive efektivní změnu stravovacích a pohybových návyků je ideální období dětství, v době dospívání je dopad intervencí minimální.

Cílem léčby dětské obezity vůbec není hubnutí velkého množství kilogramů, odříkání a dodržování přísných omezení. Většinou stačí zabránit dalšímu vzestupu tělesné hmotnosti, a především postupně **naučit dítě a rodinu lépe jíst a začlenit pohyb** do běžného života. Je důležité pochopit, že změna stravovacích a pohybových návyků není krátkodobá, ale jedná se o celoživotní změnu.

Kroky vedoucí k žádoucí změně by proto měly být postupné, snadno



### O obezitě formou příběhu: Publikace pro děti i rodiče

Na následujících odkazech je brožura volně ke stažení. Věřím, že přinese mnoho užitku nejen dětem.

- [www.obesitas.cz/pro-verejnost/rodinny-pruvodce-zdravym-zivotnim-stylem/](http://www.obesitas.cz/pro-verejnost/rodinny-pruvodce-zdravym-zivotnim-stylem/)
- [www.detskylekar.cz/rodinny-pruvodce-zdravym-zivotnim-stylem-aneb-vesele-s-veselymi](http://www.detskylekar.cz/rodinny-pruvodce-zdravym-zivotnim-stylem-aneb-vesele-s-veselymi)
- [www.kardiometabolickaprevence.cz/brozura-copat/](http://www.kardiometabolickaprevence.cz/brozura-copat/)

realizovatelné a přiměřené. Důležitou součástí je nejen podpora, ale i **nastavení systému odměn**. Změna by měla být provázena radostí z úspěchů, ne lemována zákazy a příkazy. Velmi nápomocné je, pokud se doporučení čerpají z důvěryhodných zdrojů a nesází se na „ověřené“ řady z internetu. Rozhodně neplatí, nežer a hýbej se. Naopak, mnoho lidí je překvapeno, co všechno by člověk měl za den sníst, aby dosáhl vyváženého jídelníčku. Takže žádné: „tak, se sladkostmi je konec“, ale naučit se hledat vhodnější varianty a nenahrazovat sladkostmi běžné pokrmy nebo je používat jako náplast na bolavou duši.

Aby byla léčba obezity u dítěte účinná, je důležité, aby se zapojila **nejlépe celá rodina**. Nejde chtít po dítěti, aby jedlo „zdravě a dietně“ a smažil k večeři řízky a jemu naservíroval salát. Každý potřebuje podporu a děti obzvlášť. Navíc, pokud se trvale nezmění stravovací a pohybové návyky celé rodiny, je malá naděje, že i když dítě zhubne, tak hmotnostní úbytky dlouhodoběji udrží. Proto také nejsou z dlouhodobého hlediska tím nejlepším řešením dětské ozdravovny a lázeňská zařízení. Dítě většinou přijíždí zeštíhlené, ale jakmile „zapluje“ do nevhodných stravovacích a pohybových zvyklostí rodiny, rychle nabírá kilogramy zpět. Je samozřejmě skvělé, že dítě získá přehled o zásadách správného životního stylu, ale nezapomínejme, že dítě zpravidla není tím, kdo nakupuje, vaří a celkově rozhoduje o jídelníčku rodiny či trávení společného volného času.

Velmi přínosné jsou proto i rodinné **kurzy zdravého životního stylu**, kte-

rých se účastní nejen dítě, ale i rodič. Pořádá je společnost STOB a bližší informace najdete na [www.stob.cz/cs/kurzy-pro-deti-1](http://www.stob.cz/cs/kurzy-pro-deti-1).

### Do lázní či obezitologické ambulance

S prvním nastartováním a doporučením ohledně úpravy stravovacích zvyklostí obvykle přichází **pediatr**, který také většinou upozorní na stávající problém. Registrující praktický lékař také v případě potřeby odesílá k vyšetření na spádovou endokrinologickou ambulanci. V pozadí dětské obezity opravdu může být endokrinologický problém, ačkoli to mnohdy bývá naopak – obezita je příčinou endokrinologických problémů. Podobně i návrh na lázeňskou

léčbu vždy podává zdravotní pojišťovně registrující praktický lékař. Na léčbu dětské obezity jsou specializovaní například v lázních Bludov, Kynžvart nebo Poděbrady. Vysoké stupně obezity je třeba již velmi intenzivně řešit nejen s **lékařem obezitologem a nutričním terapeutem**, je potřeba i pomoc dětského psychologa a fyzioterapeuta. V Praze se Dětská obezitologická ambulance poskytuje takto komplexní péči nachází ve FN Motol.

Ordinace praktických lékařů pro děti a dorost jsou však dlouhodobě přetíženy a není v moci lékaře se obšírněji věnovat vysvětlování zásad zdravého životního stylu. Z těchto důvodů také vznikla publikace Rodinný průvodce zdravým životním stylem aneb Vesele s Veselými.

Kniha sleduje **formou příběhu** jeden rok v rodině Veselých, kteří se potýkají s obdobnými problémy jako rodiče a děti v obezitologických ambulancích. Rozebírána jsou nejen témata výživy, ale i otázky pohybu, psychiky a spánku. Publikace je opatřena i množstvím odkazů, na kterých jsou jednotlivé problematiky blíže rozepsány.

*Autorka je nutriční terapeutka a pedagožka.*

