

Tisková zpráva

Praha, 29. března 2016

Nebojujte s kily navíc sami

Kila navíc má v Česku odhadem pět milionů lidí, a to včetně dětí. Lidé trpící nadváhou se potýkají s řadou zdravotních komplikací, včetně neplodnosti, zvýšeného rizika cukrovky a onemocnění srdce. Boj s kily navíc často provází deprese ze vzhledu a neúspěšného shazování přebytečných kil. Obezita má ovšem mnoho podob a příčin. Existuje tak i řada různých postupů, jak ji úspěšně léčit. Správnou diagnózu a účinný postup poradí odborník.

Obezita i nadváha jsou stavy, kdy se v lidském těle ukládá nadměrné množství tuku. Toto ukládání je způsobeno nerovnováhou mezi množstvím energie přijaté potravou a energie vydané fyzickou aktivitou. Tedy i v obezitologii platí základní fyzikální zákony. Nespotebovaná energie, přijatá v potravě navíc, se ukládá do tukových zásob.

Češi na špici

Téměř každý druhý Čech bojuje s kilogramy navíc. Každý pátý pak trpí obezitou a za poslední dekádu se počet obézních dětí dokonce zdvojnásobil. Navíc zhruba každý třetí obézní člověk trpí depresemi a více jak třetina obézních bojuje s nedostatkem energie pro každodenní život.

Statistiky, které se každou dekádu zhoršují a českou populaci řadí na přední místa žebříčků nejotylejších národů. A to i navzdory masivním kampaním a letité osvětě. „*Lidé dobře vědí, co jim škodí a co dělají špatně. Problém je, že když už s kily navíc začnou bojovat, zvolí často nevhodný způsob. Kýžený efekt se pak nedostaví a dotyčný zcela rezignuje a svou nadváhu přijme. Neví, že určité typy obezity cvičením a dietou neporazíte,*“ upozorňuje primář Ladislav Svoboda z centra pro léčbu obezity kliniky ISCARE, které nabízí pomoc a zdravotní péči obézním pacientům.

Když cvičení a dieta nezabírají

V České republice bojuje s nadváhou až 66 % mužů a 54 % žen. Na vině je nezdravý životní styl, sedavý způsob života, cenová dostupnost a široká nabídka atraktivních a energeticky bohatých potravin s vysokým obsahem tuků a cukrů. Vliv na naše tělo mají samozřejmě i geny. „*V případě dědičných faktorů obezitu ovlivňuje například schopnost organismu využívat a ukládat dodávanou energii nebo schopnost spalovat tuky. Bohužel se ukazuje, že tento typ obezity nelze účinně vyřešit svépomocí cvičením a dietou,*“ dodává primář Svoboda s tím, že jediné řešení v těchto případech představuje komplexní a odborný přístup k pacientovi.

Jablko či hruška?

Rozložení tělesného tuku na těle je nezávislým ukazatelem případných zdravotních rizik. Existují dva hlavní typy obezity. První z nich se podobá jablku a nazývá se *androidní* a potýkají se s ním nejčastěji muži. Vyznačuje se ukládáním tělesného tuku nejvíce na hrudníku a v oblasti břicha. Při obezitě typu hruška, neboli *gynoidního* typu (častější u žen), naopak dochází k ukládání tukových tkání nejvíce na hýždích a stehnech.

Vyšší riziko zdravotních komplikací se vyskytuje u pacientů trpícím právě androidním typem obezity, neboť nahromaděním tuku v oblasti pasu hrozí cela řada přidružených onemocnění. Nelze ale říci, že ohroženi jsou především muži. V posledních letech totiž dochází k významnému růstu obvodu pasu i u žen, které tak bohužel dohánějí své mužské protějšky.

Změřte se!

Nejjednodušším ukazatelem množství břišního tuku je obvod pasu, který lze změřit i obyčejným krejčovským metrem. Kritický obvod pasu je u žen větší než 88 cm, u mužů 102 cm.

Obvod pasu	Zvýšené zdravotní riziko	Vysoké zdravotní riziko
Ženy	≥ 80 cm	≥ 88 cm
Muži	≥ 94 cm	≥ 102 cm

Obdobně jednoduše lze určit i obezitu, nikoliv však její typ. Nejčastěji používaným ukazatelem je index tělesné hmotnosti (tzv. BMI z anglického Body Mass Index), který vypočteme jako podíl aktuální hmotnosti v kilogramech a druhé mocniny tělesné výšky v metrech. Spočítat si BMI můžete například na stránkách kliniky ISCARE: <http://www.iscare.cz/obezita.html>.

Nehubněte sami

Dříve než začnete s obezitou bojovat a významně měnit životní styl, je vhodné poradit se na konkrétních postupech s odborníkem. Ten určí, jakým typem obezity pacient trpí, jaký vliv má na jeho kondici a zdraví a jak s ním úspěšně a především zdravě bojovat. „Léčebnou metodu zvolíme často už při prvním vyšetření. Nabízíme všestranný přístup k léčbě obezity s využitím všech metod, které lékařská věda nabízí, a to od péče psychologické, přes zdravý vhodný jídelníček a cvičení až po chirurgické odstranění tuku,“ vysvětluje primář Svoboda.

Kontakt pro média:

Martin Eckstein

PR Consultant

Tel.: 731 46 48 46

Mail: martin@eckstein.cz

O Centru pro léčbu obezity ISCARE

Klinické centrum ISCARE nabízí pomoc a zdravotní péči také obézním pacientům. Na klinice se praktikuje všestranný přístup k léčbě obezity s využitím všech moderních metod, které současná lékařská věda nabízí. Léčebná metoda se volí společně s pacientem při prvním vyšetření v klinickém centru ISCARE. Pacienti mohou využít tradiční léčbu s pomocí obezitologa, který spolu s dietologem vytvoří pacientovi ideální jídelníček a pomůže mu vše správně pochopit. Kromě klasické léčby nabízí CPLO ISCARE také chirurgickou léčbu obezity s pomocí laparoskopických operací. To zahrnuje například bandáže žaludku či sleeve gastrektomii na nově zařízeném lůžkovém oddělení. Tým lékařů CPLO ISCARE vede přední český odborník MUDr. Ladislav Svoboda, který má v tomto oboru téměř 30ti letou praxi. ISCARE je v ČR pracovištěm s nejrozsáhlejšími zkušenostmi v této léčbě v počtu prováděných operací. V roce 2009 tyto operace klinika poskytla 395 pacientům. Díky těmto zkušenostem, přísně standardizovaným průběhem operací a zpětnou kontrolou výsledků se lékařům CPLO podařilo srazit počet komplikací na minimum.

Další informace se dozvíte na webu <http://www.iscare.cz/cplo-o-nas.html>.
