



Vážené kolegyně, vážení kolegovia, milí priatelia,

obezita je jedným z najnáročnejších ochorení v oblasti verejného zdravia 21. storočia. Je to epidémia, ktorá zasiahla celý svet, Európu a Slovensko nevyvímajúc. Svetová zdravotnícka organizácia (SZO) udáva, že v tomto storočí má obezita podobný alebo vyšší výskyt ako podvýživa a infekčné choroby. Je veľmi veľký predpoklad, že v roku 2025 bude mať viac ako 50 % svetovej populácie chronickú chorobu – obezitu. Jej prevaha je vysoká, vo vyspelých krajinách postihuje ako deti a adolescentov, tak aj dospelých mužov a ženy všetkých rás a vekových kategórií.

Avšak, najväčším problémom je veľmi malá alebo takmer žiadna cieľená aktivita zamierená na podstatné ovplyvnenie tejto epidémie. A to je aj dôvod, prečo sa témou obezity Obezitologická sekcia Slovenskej diabetologickej spoločnosti (OS SDS) v spolupráci s časopisom *Via Practica* v rámci projektu ObezitaEDUC zaoberá už tretí rok.

Pozrime sa spolu na nasledovné nelichotivé štatistické údaje. Obezita je zložitá komplexná ochorenie a nie je len problémom čisto osobného životného štýlu, ale najmä ďalších súvislostí vychádzajúcich z nášho „nezdravého“ životného prostredia, genetických, epigenetických a endokrinných faktorov. Aktívne sa na jej rozvoji podieľajú napríklad stres, poruchy spánku, konzumácia vysoko energeticky náročnej stravy a aj sedavý spôsob života s čoraz nižšou pohybovou aktivitou.

Obezita je predovšetkým choroba, ktorá významne zvyšuje riziko vzniku ďalších závažných zdravotných ochorení a komplikácií. V súčasnosti je známych viac ako 236 ochorení súvisiacich s obezitou a komplikácií obezity (metabolické, štrukturálne, zápalové, degeneratívne a nádorové). Obezita je spojená s nárastom chorobnosti a predčasnej úmrtnosti. Obezita je spojená s 2-násobným zvýšením rizika pre ischemickú chorobu srdca a cievne mozgové príhody, je nezávislým rizikovým faktorom pre srdcové zlyhávanie (zvýšenie BMI o 1 kg/m² vedie k zvýšeniu rizika srdcového zlyhávania o 7 % u žien, o 5 % u mužov). Nárast BMI o 1 kg/m² vedie k zvýšeniu rizika rozvoja fibrilácie predsiení o 4 % u oboch pohlaví. Obezita je spojená s 3 – 7-násobným zvýšením výskytu diabetes mellitus 2. typu v porovnaní s osobami s normálnou hmotnosťou. Aj výška krvného tlaku je priamo ovplyvnená hmotnosťou, napríklad pokles hmotnosti o 5 kg vedie k zníženiu systolického krvného tlaku o 4,4 mmHg a k zníženiu diastolického krvného tlaku o 3,6 mmHg. Samozrejme, táto úmernosť platí aj opačne (nárast hmotnosti vedie k nárastu krvného tlaku). 90 % diabetikov 2. typu má nadhmotnosť alebo obezitu, čiže spojenie nazývané aj diabezita je našim každodenným klinickým chlebičkom. Obezita (BMI \geq 30 kg/m²) zvyšuje o 55 % riziko depresíí. Súvisí s ňou aj nárast rakovinových ochorení (maternica, prsník, hrubé črevo, prostata). Obezita má vzťah k 2 – 7-násobnému zvýšeniu rizika chronického obličkového ochorenia a rozvoju konečných štádií obličkových ochorení s dialýzou a transplantáciou obličky. Obezita súvisí s častým výskytom ochorení tráviaceho traktu (tukovou chorobou pečene – nealkoholový tukovatením pečene, so žlčnikovými kameňmi (3-krát častejšie u obéznych osôb v porovnaní s osobami s normálnou hmotnosťou, 6-krát častejšie u osôb s BMI \geq 40 kg/m²), akútnym a chronickým zápalom pankreasu, rakovinou pankreasu a hrubého čreva, hemoroidmi, funkčnými poruchami tráviaceho traktu, gastro-efozofageálnou refluxnou chorobou). Nie ojedinelé sú kožné komplikácie obezity (ekzémy, kvasinkové infekcie). Obezita vedie k ochoreniam pohybového aparátu (zvýšená mechanická záťaž podporuje vznik artrózy bedrových, kolenných a členkových kĺbov).

U obéznych osôb sa zvyšuje výskyt syndrómu spánkového apnoe. Akumulácia tuku v hltane je hlavným rizikovým faktorom rozvoja spánkového apnoe.

Obezita zohráva dominantnú úlohu v stigmatizácii detí a dospelých osôb, čo vedie k ich diskriminácii a rozvoju depresíí a úzkosti. V skupine osôb s normálnou hmotnosťou (BMI 18,5 – 24,9 kg/m²) bolo 5,7 % ľudí, ktorí sa cítili diskriminovaní pre svoju hmotnosť. V skupine osôb s BMI 30,0 – 35 kg/m² sa diskriminovaných cítilo už 19,2 % a v skupine s obezitou II. stupňa BMI > 35,0 kg/m² sa cítilo diskriminovaných 41,8 % osôb.

Obezita zapríčiňuje vyššiu chorobnosť a invaliditu, významne zhoršuje kvalitu života a spoločenského uplatnenia obéznych jedincov.

Obezita významne skracuje dĺžku života. Obezita I. stupňa (BMI 30 – 35 kg/m²) vedie k skráteniu života o 3 roky, obezita III. stupňa BMI \geq 40 kg/m² vedie k skráteniu života o 8 – 10 rokov. Každých 5 kg/m² nárastu BMI vedie k 40 % nárastu vaskulárnej mortality pre ischemickú chorobu srdca, cievnu mozgovú príhodu a ostatné cievne ochorenia. Pri BMI \geq 35 kg/m² je dvojnásobne vyššia kardiovaskulárna úmrtnosť. Nadhmotnosť a obezita sú asociované s vyššou celkovou úmrtnosťou u inak zdravých osôb.

Obezita so svojimi komorbiditami vedie k enormnému nárastu zdravotných a sociálnych nákladov.

Ak máte záujem o získanie nových vedomostí a návodov, ako riešiť obezitu ako chronickú chorobu u vašich pacientov, Obezitologická sekcia Slovenskej diabetologickej spoločnosti, ktorá je členom Európskej spoločnosti pre štúdium obezity (EASO), ako aj členom World Obesity Federation (WOF), pripravuje pre vás v Bratislave 5 – 7. októbra 2017 6th Central European Congress on Obesity a 15th Slovak Congress on Obesity (www.obesitas.sk, www.diaslovakia.sk, www.cecon2017.org).

Pre vašich pacientov (ale samozrejme nielen pre nich) sa OS SDS rozhodla po druhý rok podporiť aktivity EASO a zorganizovať v rámci Európskeho dňa obezity (EOD) v poradí 2. slovenský deň obezity (Bratislava, Trnava, Banská Bystrica, Košice, Bardejov). Cieľom Európskeho dňa obezity a 2. slovenského dňa obezity je spojiť ľudí so zámerom zvýšiť povedomie a zlepšiť vedomosti o obezite a mnohých ďalších chorobách s ňou spojených.

Absolútnou novinkou bude meranie BMI národa. V zúčastnených mestách budú anketári oslovovať náhodných okoloidúcich, počítať ich BMI, výsledky budeme mať možnosť sledovať priebežne na veľkopoštovej obrazovke v Bratislave.

V Bratislave pripravujeme 3. 5. 2017 (streda) od 15. do 18. hodiny v Zrkadlovej sieni Primaciálneho paláca prednášky pre pacientov zamerané na možnosti liečby obezity (diéta, pohybová aktivita, liečba obezity tabletkami, chirurgická liečba obezity, srdcovo-cievne komplikácie obezity). Pôjdeme medzi našich zákonodarcov do Národnej rady Slovenskej republiky zistiť ich BMI a ďalšie rizikové faktory spojené s obezitou, ako aj preveriť ich vedomosti týkajúce sa obezity. K téme obezita pripravujeme v poradí ďalšiu zaujímavú multidisciplinárnu tlačovú konferenciu. Tak ako minulý rok sme v spolupráci pripravili sériu zaujímavých článkov venovaných rôznym témam súvisiacim s obezitou (www.obesitas.sk).

Pre-obezita a obezita významne ohrozujú zdravie verejnosti, sú náročné na spoločný komplexný a efektívny postup. Všetky členské štáty EÚ by sa mali snažiť viac bojovať proti obezite (prevencia) podporou zdravých stravovacích návykov, podporou aktívnejšieho spôsobu života, ale aj zabezpečením vhodnej liečby a následnej starostlivosti tým, ktorí už nadváhu alebo obezitu majú.

Ak s týmito slovami súhlasíte, kliknite prosím na webe na nižšie uvedený odkaz a podporte celoeurópske snaženie: <https://www.europeanobesityday.eu/get-involved/please-join-call-action/>.

Iba s podporou a záujmom profesionálov dokážeme zlepšiť prevenciu a liečbu obezity a v konečnom dôsledku zlepšiť zdravie a kvalitu života ľudí, ktorí s týmto vážnym chronickým ochorením žijú.



MUDr. Ľubomíra Fábryová, PhD.

Predsedička Obezitologickej sekcie Slovenskej diabetologickej spoločnosti
Metabol KLINIK, s. r. o., Ambulancia diabetológie, porúch látkovej premeny a výživy, Cukrová 3, 811 08 Bratislava
lfabryova@metabolklunik.sk