



ÚRAD VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA
SLOVENSKEJ REPUBLIKY



Trnavská cesta 52
P.O.BOX 45
826 45 Bratislava

Bratislava, 3. marca 2023

Svetový deň obezity 2023: Rozprávajme sa o obezite

Svetový deň obezity každoročne pripadá na 4. marca. Tento rok sa celosvetová osvetová kampaň nesie v duchu témy „[Zmeňme perspektívu: Rozprávajme sa o obezite](#)“.

Obezita je celosvetovo na vzostupe a úsilie o jej riešenie sa častokrát komplikuje pre mylné predstavy o faktoroch zvyšujúcich riziko vzniku obezity a ich vplyve na zdravie človeka. Celosvetová kampaň sa preto tento rok sústreďí najmä na dialóg o menej známých príčinách obezity a poukazuje na také faktory, ktoré jednotliviec nemá pod kontrolou.

Obezita jednotlivcov totiž môže mať rozličné príčiny, prípadne sa na nej môže podieľať viacero faktorov naraz. Odporúčanie viac cvičiť a menej jesť síce môže pomôcť niektorým ľuďom s obezitou, no ignoruje ostatné hybné sily obezity - napríklad podlomené duševné zdravie, významné životné udalosti, nedostupnú liečbu, stigma alebo robustný marketing potravín, ktoré nepatria na zdravý jedálny lístok.

Až keď pochopíme komplexné korene obezity, dokážeme podniknúť také kroky, ktoré fungujú pre našu populáciu, naše komunity a naše telá.

Obezita je celosvetovo rozšírené chronické ochorenie. [Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie \(WHO\)](#) žije väčšina svetovej populácie v krajinách, kde obezita zabíja častejšie než nedostatok potravy. Nadhmotnosťou celosvetovo trpia asi 2 miliardy ľudí, predpokladá sa, že asi 800 miliónov má obezitu. Je alarmujúce, že obezita celosvetovo postihuje aj 250 miliónov detí.

Výskyt obezity na Slovensku sledujeme aj prostredníctvom pravidelného reprezentatívneho prieskumu *Zdravotné uvedomenie a správanie sa obyvateľov SR*. Predbežne spracované údaje za rok 2022 ukázali, že s obezitou žije vyše 17 % dospelých obyvateľov Slovenska. K nadváhe sa v prieskume prihlásilo dokonca až 37 % účastníkov.

Obezita spôsobuje vážne komplikácie zdravia, ktoré znižujú kvalitu života jednotlivca a v neposlednom rade zvyšujú náklady potrebné na zabezpečenie zdravotnej starostlivosti. Dochádza k nahromadeniu tuku v ľudskom organizme, ktoré vedie k zhoršeniu zdravotného stavu obézneho človeka.

Obezita vo veľkej miere prispieva k rozvoju ďalších chronických neprenosných ochorení, ktorými sú napríklad: choroby srdca, obličiek a pečene, vysoký krvný tlak, diabetes mellitus či viaceré druhy rakoviny (rakovina prsníka, maternice, hrubého čreva, prostaty a pod.). Obezita môže taktiež negatívne vplývať na psychiku daného jednotlivca, ktorý môže trpieť depresiami a byť stigmatizovaný. U obéznych pacientov je v porovnaní s osobami s primeranou hmotnosťou až trikrát väčšie riziko, že budú čeliť rôznym onkologickým ochoreniam, cukrovke, či artériovej hypertenzii.

Keďže obezita patrí medzi komplexné ochorenia s vážnymi dopadmi na fungovanie tela, jej liečbu sa oplatí zveriť do rúk lekára - špecialistu. Vyškolený zdravotník posúdi významné faktory, ktoré sa u jednotlivca podieľali na vzniku obezity, a pomôže nastaviť primerané a udržateľné ciele.

Ďalšie informácie k Svetovému dňu obezity a súvisiacim aktivitám:

- V súvislosti so Svetovým dňom obezity sa budú priebežne konať aj aktivity na regionálnych úradoch verejného zdravotníctva, prednášky na školách, pracoviskách a pre seniorov. **Regionálne podujatia určené pre širokú verejnosť nájdete v tabuľke na konci tlačovej správy.**
- Organizujeme súťaž vo výtvarnom zobrazení princípov zdravej životosprávy zameraná na základné školy. Zapojiť sa môžu triedy základných škôl a výsledné kolektívne diela jednotlivých tried budú zaradené do celoslovenskej súťaže. Súťaž organizujeme v spolupráci s regionálnymi úradmi verejného zdravotníctva a Skutočne zdravou školou o.z. ([Pravidlá a priebeh súťaže nájdete tu.](#))
- <https://www.worldobesityday.org/>
- <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- www.skutocnezdravaskola.sk
- [Archív osvetových materiálov na webovej stránke nášho úradu](#)

Úrad verejného zdravotníctva SR a regionálne úrady verejného zdravotníctva