

Tisková zpráva

## Thloustneme v prostředí domova? Průzkum odhalil nezdravý posun hmotnosti u poloviny respondentů během lockdownu

**Praha 24. května 2021 – Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra ČR si v období lockdownu nechala udělat průzkum zaměřený na zjištění, zda je domácí prostředí rizikové z hlediska rozvoje obezity, nebo zda naopak příznivě ovlivňuje životní styl, tedy podporuje udržování stabilní tělesné váhy. Lockdown k tomu poskytl mimořádnou příležitost, neboť byly do značné míry eliminovány vlivy jiných prostředí, jako jsou pracoviště, školy, restaurace, kluby, fitka, kina ap. Ukázalo se, že na zhruba 20 procent respondentů má prostředí domova výrazně obezitogenní vliv a na 14 procent naopak nežádoucí vliv anorektivní.**

Průzkum provedla agentura IPSOS Instant Research dotazníkovou metodou on-line ve dnech od 4. do 7. března 2021 na vzorku 1 575 respondentů z ČR ve věkové kategorii 18–65 let. Z výsledků je zřejmé, že v období od loňského září do začátku března zhruba 17 procent respondentů přibralo o jedno až dvě kila, 12 procent respondentů o tři až čtyři kila, a 8 procent dokonce o pět a více kilo. Naopak 22 procent respondentů ubralo, ale 14 procent nepřiměřeně mnoho, o více než tři kila.

*„Normálně v dlouhodobém průběhu hmotnost jedince od 25 let do postproduktivního věku roste o jedno až dvě kila za 5 let a za fyziologických podmínek nikdy neklesá. U dospělého stabilizovaného jedince se hmotnost během roku pohybuje v rozmezí jednoho kila. Změna váhy o více než tři kila znamená, že jedinec není schopen řešit obezitu autoregulací. Nejedná se jen o přírůstek, ale také o redukci váhy, kdy úbytek o více než tři kila způsobí jo-jo efekt s následným přestřelením výchozí váhy o dvě kila a více. Velmi znepokojujících je těch osm procent respondentů, kteří za tak krátkou dobu přibrali pět a více kilo. V takových případech se do pěti let rozvíjejí komplexní metabolické změny vedoucí k závažným civilizačním onemocněním,“* komentuje výsledky průzkumu MUDr. Zlatko Marinov, dětský obezitolog Fakultní nemocnice v Motole a revizní lékař Zdravotní pojišťovny ministerstva vnitra.

### Obezita se rozvíjí při kumulaci faktorů nezdravého životního stylu

Podle Marinova může být prostředí domova obezitogenní, závažně obezitogenní až toxicky obezitogenní v závislosti na tom, do jaké míry podporuje nezdravý životní styl. V průzkumu byla sledována řada ukazatelů vypovídajících o způsobu stravování, pohybové aktivitě a psychické kondici respondentů. Potvrdilo se, že významnou roli hraje šest klíčových faktorů, jejichž kumulace, jak upozornil Marinov, vede k rozvoji nadváhy. Klíčové byly odpovědi na otázky: 1. zda respondenti vynechávají snídani a jaký mají jídelní režim, 2. kolik toho denně nachodí, 3. kolik času denně prosedí u obrazovky mimo pracovní nebo školní činnosti, 4. kolik hodin denně spí, 5. zda trpí úzkostí, depresí nebo 6. zda prožívají krizovou rodinnou situaci.

*„Denně, tedy i o víkendu, bychom měli spát sedm až devět hodin, ne více ani méně, a měli bychom se nasnídat do osmi hodin ráno. Koukat na televizi nebo do monitoru ve volném čase více než dvě hodiny denně je nebezpečný nešvar. Místo toho bychom měli pravidelně chodit, průměrně čtyři až osm kilometrů denně, ale není ani žádoucí to o víkendu přehnat. Také stresové situace a úzkostné stavy mohou přispívat k rozvoji obezity, protože je často kompenzujeme zvýšenou konzumací jídla,“*

vysvětluje Marinov. *K rozvoji nadváhy u většiny lidí přitom stačí, když se uplatňují alespoň tři z obezitogenních faktorů.*

Z průzkumu vyplynulo, že u 90 procent respondentů se hromadí tři a více obezitogenních faktorů, a ukázalo se také, že existuje souvztažnost mezi závažnějšími změnami hmotnosti a větším počtem obezitogenních faktorů. Tři a více prohřešků či rizikových stavů psychiky uvedlo v dotazníku 94 procent z těch respondentů, kteří přibrali o tři až čtyři kila, a 96 procent z těch, kteří přibrali o pět kilo a více. Šest (i více) prohřešků či rizikových stavů psychiky pak uvedlo 24 procent z těch, kteří přibrali o tři až čtyři kila, a 27 procent z těch, kteří přibrali o pět kilo a více.

Nejvíce obezitogenních zlovyků se váže k víkendům, kdy pro valnou většinu respondentů platí, že dohánějí spánek, rozpadá se jejich jídelní režim, prodlužují čas strávený u televize či počítače a také přehánějí pohybové aktivity. Pokud jde o rizikové stavy psychiky, bylo zjištěno, že v době průzkumu 30 procent respondentů zažívalo nejistotu, úzkosti či strach o svou budoucnost, asi 8 procent trpělo kvůli onemocnění, víc než 4 procenta prožívala rozlukovou situaci nebo ztrátu člena rodiny a něco přes 5 procent přišlo o práci nebo se bálo, že o ni přijde.

## Obezita není vada na kráse, je to vážná nemoc

Dotazem na body mass index bylo v průzkumu zjištěno, že 30 procent respondentů má nadváhu, 17 procent obezitu I. stupně, necelých 7 procent obezitu II. stupně a 4 procenta mají obezitu III. stupně. Dvě procenta pak mají podváhu. Normální BMI má podle průzkumu více žen než mužů, zhruba 40 procent žen a asi třetina mužů.

Podle Marina je normální BMI v populaci stále méně běžný. Obezita je vážný globální problém a je třeba ji chápat jako nemoc. Výhodou v léčbě je, že obézní člověk se pozná na první pohled, což umožňuje včasnou intervenci. Překážkou je ale nedostatečná nutriční a zdravotní gramotnost a také masivní mediální prosazování zájmových a módních vlivů. Těm, kdo v době lockdownu závažně přibrali, i těm, kdo nepřiměřeně shodili v důsledku nějaké diety, Marinov doporučuje, aby si doma vytvořili antiobezitogenní zázemí a vyhledali odbornou lékařskou pomoc. Antiobezitogenní zázemí znamená, že budete jíst pravidelně v předem určených časech a nebudete dojídat celé porce. Snídat budete před osmou, pít budete jen nesladké tekutiny a trochu mlsat si dovolíte jen o víkendu. Nikdy nebudete nic jíst u obrazovky. Denně vyrazíte na procházku a ujdete čtyři kilometry. A dopřejete si sedm až osm hodin spánku každý den.

Obezita je spouštěčem fatálních civilizačních onemocnění, na které umírá 90 procent populace. Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra se proto snaží své klienty zapojit do různých preventivních programů proti jejímu rozvoji. Z fondu prevence hradí například různé sportovní aktivity, plavecké kurzy nebo dětské letní pohybové a ozdravné pobyty v přírodě. V loňském roce investovala do podpory zdravého životního stylu klientů kolem 85 milionů korun.

### KONTAKT:

PaedDr. Jitka Mravinacová

PR specialista ZP MV ČR

tel.: +420 777 579 656

**Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra ČR** je s více než 1,3 milionu klientů druhou největší zdravotní pojišťovnou v zemi. Na českém trhu působí už od roku 1992 a má smlouvy se všemi významnými zdravotnickými zařízeními. Pojišťovna je držitelkou prestižního mezinárodního titulu *Czech Superbrands* a získala také ocenění *Finančně nejzdravější zdravotní pojišťovna v zemi pro rok 2020*.