

1. OBEZITA V MODERNÍ SPOLEČNOSTI

1.e Body mass index (BMI)

Obezita a nadváha jsou onemocnění z nadměrného uložení tuku v organismu. Podíl tuku v organismu je normálně u žen do 25 až 30 procent a u mužů do 20 až 25 procent. O podílu tuku v těle se lékaři umějí přesvědčit mnoha postupy. V běžné praxi však stačí posoudit hmotnost pacienta.

Před více než sto lety zaveden tzv. Queteletův index, který je dnes celosvětově označován jako **body mass index** (BMI).

Určete stupeň nadváhy či obezity

BMI se vypočítá jako hmotnost v kilogramech dělená druhou mocninou výšky v metrech.

Měří-li někdo 180cm a váží 100 kg, má BMI 30,8 ($100/1,8*1,8 = 100/3,24 = 30,8$). Je tedy na počátku pásma obezity, těsně nad kategorií nadváhy, jak uvedeme dále.

Stanovte výšku a hmotnost a vypočítejte BMI

Změřte obvod pasu

Normální – zdravý stav
pokud je BMI $\leq 25 \text{ kg/m}^2$
nebo obvod pasu $\leq 94 \text{ cm}$ (muži)
nebo obvod pasu $\leq 80 \text{ cm}$ (ženy)

Tělesnou hmotnost podle BMI

podvýživa		do 18,5
normální hmotnost	zdravá váha	18,5 až 24,9
nadváha	preobézní stav	25,0 až 29,9
obezita I.	stupně (mírná)	30,0 až 34,9
obezita II.	stupně (střední)	35,0 až 40,0
obezita III.	stupně (morbidní)	nad 40,0

Nadváha obecně představuje potíže pro více než 50 procent populace středního věku. Vzestup výskytu obezity byl zejména v poslední dekádě minulého století velmi výrazný, je prokázán ve většině ekonomicky vyspělých zemí. Chronická onemocnění, u nichž je základní příčinou právě obezita, způsobila ve světě 60 % z 56, 5 miliónů hlášených úmrtí. (Zdraví21, cíl 11)

Metabolické riziko podle obvodu pasu:

	mírné	výrazné
ženy	nad 80 cm	nad 88 cm
muži	nad 94 cm	nad 102 cm

Pokles hmotnosti o 10 procent vede k poklesu všech metabolických komplikací až o 50 procent.