

# Pohyb jako prevence obezity a civilizačních onemocnění

Mgr. Barbora Muroňová

<sup>1</sup>Nemocnice AGEL Třinec - Podlesí, Anesteziologicko-resuscitační oddělení, Třinec, Česká republika

## Obezita jako pandemie

Obezita a s ní spojená další civilizační onemocnění, jako diabetes mellitus 2. typu a kardiovaskulární choroby, **dosahují pandemických rozměrů**. Sedavý způsob života a nedostatek fyzické aktivity výrazně zvyšují riziko těchto nemocí. Většina populace přesto nedodrží ani minimální doporučení Světové zdravotnické organizace – **150 minut pohybu týdně**.

Pro zdravotníky není obezita výjimkou. I oni musí dbát na pravidelný pohyb, který je nezbytný v ochraně vlastního zdraví.

**Pohybová prevence je klíčová nejen pro pacienty, ale i pro ty, kteří o ně pečují.**

## Fakta a statistiky

- V roce **2022** mělo celosvětově nadváhu **2,5 miliardy** dospělých, z toho **890 milionů** trpělo obezitou.
- **Obezita** postihuje **16 % dospělých**, dvojnásobek oproti roku 1990.
- Do roku **2030** může obezitou trpět až **35 % světové populace**.
- V **ČR** mohou **náklady spojené s obezitou do 10 let** dosáhnout úrovně **srovnatelné** s pandemií **COVID-19**.
- **7 % rozpočtů** zdravotnictví v EU jde na **nemoci spojené s obezitou**, převážně na kardiovaskulární onemocnění (KVO).
- **Lidé s obezitou** mají o **50 %–100 % vyšší riziko úmrtí**, přičemž 67,5 % tohoto rizika je spojeno s KVO.



## NEJSME NEDOTKNUTELNÍ – i my potřebujeme POHYB!

Typ pohybové aktivity	Doporučení pohybové aktivity týdně	Zóny tepové frekvence	Příklady pohybových aktivit
Lehká pohybová aktivita	Minimálně 150 minut	57 – 63 % MTF	Lehká chůze, pomalá jízda na kole, turistika...
Střední pohybová aktivita	Minimálně 150 minut	64 – 76 % MTF	Rychlá chůze, plavání, tanec, jízda na kole, kolektivní sporty...
Vysoká pohybová aktivita	Minimálně 75 minut	77 – 95 % MTF	Běžecské intervaly, jízda do kopce, plavání, chůze do schodů...
Posilování	2 dny	60 – 80 % MTF	Zvedání závaží, cvičení s vlastním tělem, pilates, jóga...

## Maximální tepová frekvence

$$TF_{\max} = 220 - V\check{E}K$$

LEHKÁ INTENZITA (57 %  $TF_{\max}$ )

$$(TF_{\max} - TF_{\text{klid}}) \times 0,57 + TF_{\text{klid}}$$

STŘEDNÍ INTENZITA (64 %  $TF_{\max}$ )

$$(TF_{\max} - TF_{\text{klid}}) \times 0,64 + TF_{\text{klid}}$$

VYSOKÁ INTENZITA (77 %  $TF_{\max}$ )

$$(TF_{\max} - TF_{\text{klid}}) \times 0,77 + TF_{\text{klid}}$$

**Každý krok má smysl** a začít můžete kdykoliv. Pamatujte, že zdraví je to nejcennější, co máme. Pojdme společně ukázat, že prevence má skutečnou moc.

1. World Health Organization. Online. Obesity and overweight. 2024. Dostupné z: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> [cit. 2024-09-30].

2. Two thirds of deaths related to high BMI are due to cardiovascular diseases - ESC Clinical Consensus Statement on Obesity and Cardiovascular Disease. Online. European Society of Cardiology. 2024. Dostupné z: <https://www.escardio.org/The-ESC/Press-Office/Press-releases/Two-thirds-of-deaths-related-to-high-BMI-are-due-to-cardiovascular-diseases-ESC-Clinical-Consensus-Statement-on-Obesity-and-Cardiovascular-Disease> [cit. 2024-09-30].

3. Physical activity guidelines for adults aged 19 to 64. Online. National Health Service. 2024. Dostupné z: <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/physical-activity-guidelines-for-adults-aged-19-to-64/>. [cit. 2024-09-30].