



# obezita



Obezita je definovaná ako nadmerné ukladanie tuku v organizme. Tuk tvorí 10-15% telesnej hmotnosti zdravého človeka, ale u obéznych ľudí to môže byť až 60 %. Zvýšený príjem tukov v potrave je kľúčovým faktorom pre vznik obezity. Tuk je oveľa bohatší na kalórie ako cukry a bielkoviny. Tuky prijímané potravou prechádzajú postupne naším tráviacim traktom a dostávajú sa tak do tenkého čreva, kde sa vstrebávajú. Aby sa mohli vstrebávať, musia byť rozštiepené na menšie častice, ktoré sú schopné prestúpiť črevnou sliznicou a dostať sa tak do krvného obehu. Tento proces prebieha prostredníctvom enzýmu lipáza, ktorý začne tuky štiepiť akonáhle sa dostanú do žalúdka a tenkého čreva. Naš organizmus využíva tuky ako zdroj energie. Ak ich prijímame nadbytok,

alebo ak je náš energetický výdaj malý, začnú sa tuky ukladať v tkanivách a naša telesná hmotnosť narastá.

Obezita sa stáva vážnym verejno-zdravotným problémom nielen preto, že

## LÚČNY KONÍK VRAVÍ DÁŽDOVKE:

**"VIETE, ČO JE MAXIMÁLNA TUČNOSTA? NIE? AK VÁS MUSIA DO VANE DÁVAŤ OBUVÁKOM."**

jej výskyt v krajinách s vysokou životnou úrovňou neustále stúpa, ale aj preto, že patrí medzi najčastejšie príčiny poruchy zdravia moderného človeka. Vyskytuje sa v každom veku a obdobia, hlavne medzi 40. a 60. rokom. Ženy bývajú postihnuté dvakrát

častejšie ako muži, čo pravdepodobne súvisí s odlišným hormonálnym ladením. Je nežiaduca z viacerých príčin. Pôsobí neesteticky, čím nepriaznivo ovplyvňuje psychiku, najmä mladých ľudí a žien. Podporuje náklonnosť na väčší počet chorôb, predovšetkým chorôb srdca a ciev, napomáha vznik zvýšeného krvného tlaku a trvale preťažuje srdce, urýchľuje vývoj aterosklerózy a odvodených komplikácií, ktoré ohrozujú život. Vyvoláva aj sklon k cukrovke, dne, žlčovým a močovým kameňom. Zvýšená hmotnosť preťažuje chrčticu a dolné končatiny, čím podporuje vznik degeneratívnych zmien kĺbov. Obézni ľudia častejšie utrpia úraz a ťažšie prekonávajú operácie. Aj výskyt kožných ochorení, najmä zápalov a ekzémov, býva u nich častejší.

