
Češi a obezita

Češi a obezita



26.11.2007, autor: Martin Uhlíř

Obyvatelé české kotliny patří mezi národy vyspělých zemí k nejtlustším a stále přibývají na váze. Obezita souvisí i s takovými faktory, jako je stres či sociální nerovnost.

Ulice, obchody, školy či parky ve Spojených státech jsou plné obézních lidí. Statistiky to říkají jasně: počet obyvatel USA, kteří trpí obezitou či alespoň nadváhou, se blíží 70 procentům. Pouhá třetina Američanů může tedy říci, že se jich problém přebytných kilogramů netýká.

Epidemie obezity ale nesouží jen Spojené státy, zasáhla prakticky celý svět. Odborníci se přou, jaká je dnes nejdůležitější skrytá příčina, jež vede k úmrtím na civilizační choroby; dříve to byl tabák, nyní se zdá, že jej alespoň v některých zemích vystřídaly právě přebytné kilogramy. Obezita totiž souvisí s řadou nemocí, například s cukrovkou, aterosklerózou, či dokonce některými druhy rakoviny.

Epidemie, někdy nazývaná „mor třetího tisíciletí“, řadí i v Česku. Mezi třiceti členskými státy OECD patříme k deseti zemím, kde je nadváha vůbec největší problém. Postihla už každého druhého Čecha a situace se stále zhoršuje, i když ne tak rychle jako třeba v Británii.

Přesná odpověď na otázku, proč Češi tloustnou, není přitom vůbec jednoduchá. Za obezitu mohou z určité části geny, ale ty mění populaci velmi pomalu, rozhodně ne v řádu desetiletí. Příčiny nepříznivých trendů musíme tedy hledat ve světě okolo nás.

Jsem ve stresu, a tak jím

Zkusme se nejprve podívat na jednu méně známou hypotézu. „Pořád hovoříme o lécích, jídle, pohybu, ale nikoli o stresu,“ upozorňuje profesor Karel Martiník, lékař z Hradce Králové, který se zabývá metabolismem. Stres podle něj může přispívat ke vzniku obezity zhruba stejně jako nadbytek jídla a nedostatek pohybu.

Některí lidé jedí víc právě tehdy, jsou-li ve stresu. Takzvaná psychodynamická hypotéza vzniku obezity říká, že přejídání funguje jako ventil, jenž uvolňuje stavy napětí, přepracovanosti, úzkosti či jiné emoční nepohody podle hesla „najím se a hned je mi lépe“.

„Jídlo nabízí úžasné uklidnění. Člověk dorazí v šest večer domů z práce po tom všem, co jej psychicky zatěžuje, sedne si k televizi a dá si něco k snědku,“ přibližuje tento mechanismus primář 3. interní kliniky Všeobecné fakultní nemocnice Petr Sucharda. Dodává, že dotyčný pak zpravidla vůbec nehlídá, kolik toho vlastně sní.

Někdy je to ale složitější, důležitou roli mohou hrát třeba i zážitky z dětství. Malé dítě vnímá péči matky také jako spolehlivou záruku stálého přísunu potravy. Matka dokonce někdy využívá mléko jako způsob, jak plačícího kojence uklidnit. Pokud se pak dítěti během zrání nedostává v rodině péče a lásky, může si deficit kompenzovat jídlem. Zlovyku nahrazovat kvalitní mezilidské vztahy pořádnou porcí něčeho na zub se někdy nedokáže zbavit ani v dospělosti.

Stres nepramení jen z přepracování, upadá do něj i člověk, jenž cítí, že netřímá otěže svého života pevně v ruce. Může tonout v obavách, že přijde o místo, nestihne práci, že jej opustí partner.

zánik rituálu

Trochu jinak vidí příčiny tloustnutí hlavní hygienik ČR Michael Vít. Postupně se podle něj mění naše stravovací návyky. „Dříve bylo jídlo spojeno s určitým rituálem - celá rodina se sešla třeba k večeři,“ říká Vít. Dnes se většina lidí stravuje tak trochu v běhu, což svádí ke konzumaci jídel z fast-foodů a také sladkostí.

Tenhle „rozmazaný“ stravovací program má ovšem nečekaná úskalí: německý pediatr Berthold Koletzko na nedávném semináři o obezitě v Berlíně upozornil, že malá tyčinka Snickers obsahuje zhruba tolik energie jako pět banánů, přičemž pokud ji sníme, můžeme mít za půl hodiny znovu pocit hladu, což by se nám po pěti banánech rozhodně nestalo. Děti

navíc často nesnídají a místo toho si pak dají třeba vysokoenergetický nápoj, některou z pestré nabídky slazených limonád či právě sladkou tyčinku.

Pokud ale právě vylíčený scénář skutečně působí, Češi si zřejmě odmítají přiznat, že v něm účinkují. Výzkum, který si v letech 2000-2001 a pak znovu před dvěma lety objednala Česká obezitologická společnost, ukázal zvláštní věc. Firma, která obě studie zpracovala, změřila a zvažila několik tisíc Čechů a zároveň jim položila řadu otázek. Pokud lidé odpovídali pravdivě, pak by tloustnout nejspíš neměli - jedli by totiž nejčastěji ovoce a zeleninu, pečivo a libové maso. Odtučněné mléko by pili častěji než plnotučné. Oplatky, dorty a zmrzlinu by si dopřávali v podstatě jen několikrát měsíčně. Jenže porovnání obou fází výzkumu zároveň ukazuje, že Češi opravdu přibývají na váze: v roce 2005 se počet lidí s nadměrnou hmotností zvýšil na 52 % - oproti roku 2001 to byl vzestup o tři procenta. Studie tak přibližně potvrdila obrázek, který o nás nabízejí statistiky OECD.

Jídlo ale představuje jen část problému, jednu stranu rovnice „má dáti, dal“. Hlavní příčina obezity spočívá podle odborníka na výživu, lékaře Pavla Dlouhého ze 3. lékařské fakulty UK, v tom, že přijímáme více energie, než spotřebujeme. Jinými slovy, i kdybychom se stoprocentně řídili příručkami zdravé výživy, můžeme doplatit na to, že se málo pohybujeme.

A skutečně, výzkum pro Českou obezitologickou společnost to tentokrát potvrzuje: typický Čech se věnuje náročné fyzické aktivitě zhruba dvě hodiny týdně. Minimální doba doporučená odborníky je přitom 3,5 hodiny (zdravému dospělému člověku stačí ke „splnění limitu“ i chůze, ovšem pouze velmi rychlým krokem - tedy rychlostí 5-6 km/h).

Zvlášť zneklidňující je nedostatek pohybu u dětí. Studie, kterou před sedmi lety zpracovali v Bavorsku, ukázala, že v kategorii prvňáčků, kteří se vyhýbají televizní obrazovce, trpí nadváhou zhruba čtyři procenta dětí, zatímco mezi těmi, kteří tráví u televizoru či počítače více než dvě hodiny denně, je to 10 %.

tloustnou hlavně chudí?

V tradičním chápání byla obezita vnímána jako záležitost selhání jedince. Postupně si ale odborníci začali uvědomovat, že značná část viny je naopak na straně společnosti. Obezita totiž nejvíce postihuje sociálně slabé vrstvy obyvatel - pochopitelně s výjimkou nejchudších zemí, kde lidé na nejnižších příčkách sociálního žebříčku strádají hladem.

Nelze ale říci, že by bohaté státy trpěly obezitou víc než ty chudé. Souvislost mezi majetkem a přebytečnými kilogramy leží trochu jinde: ukazuje se, že společnosti, v nichž panují velké sociální rozdíly, „tloustnou“ více než ty rovnostářské. Přesněji, tloustnou v nich právě lidé poblíž sociálního dna.

Klasickým příkladem jsou Spojené státy, kde obezita zcela jasně představuje „třídní“ problém. Do podobné situace se dostává Británie. Naopak Nizozemsko, Norsko či Švédsko, tedy země, kde propast mezi bohatými a chudými není tak výrazná, s tloustitím takový problém nemají.

Souvislost mezi obezitou a sociální nerovností zůstává poměrně volná a není zcela jednoznačně prokázána. O tom, že skutečně existuje, svědčí nicméně například studie publikovaná v roce 2005 v časopise *Journal of Epidemiology and Community Health*. Kolektiv autorů v čele s epidemioložkou Kate Pickettovou z britské University of York zkoumal 21 vyspělých zemí a dospěl k závěru, že vztah mezi tloustitím a příjmovými nerovnostmi se táhne napříč celým sledovaným souborem a týká se jak mužů, tak žen.

Nadměrnou tělesnou váhou tedy nejvíce trpí chudí lidé v nižších patrech ostře hierarchizovaných společností. Ale proč? Faktorů, které se na tom podílejí, je zřejmě víc a možná působí všechny společně: chudší lidé mohou mít méně peněz, sil a informací na to, aby se řídili příručkami zdravého životního stylu. Přebývají v prostředí, kde schází pohyb, sport, zkrátka fyzická aktivita a naopak nechybějí plná lednice či fast-food za rohem. Důležitou roli může však hrát i stres z neúspěchu či obavy o budoucnost.

Česko zřejmě není výjimkou. Podle lékařky Zuzany Brázdové, přednostky Ústavu preventivního lékařství při Masarykově univerzitě, platí i u nás, že ti sociálně slabší mívají vyšší sklon k obezitě. Naznačují to například údaje, které zachycují, jak žijí a jak se stravují čeští Romové, tedy lidé v průměru výrazně chudší než většinová populace: méně kupují dražší potraviny, jedí málo čerstvého ovoce a zeleniny (nejen z finančních důvodů, ale i proto, že ovoce a zelenina nemají takové místo v jejich tradičních receptech). Návštěva „fast-foodu“ je v jejich očích odznakem společenského úspěchu, rychlému občerstvení propadly především romské děti. Ty se navíc stávají snadným terčem reklam, propagujících nezdravé potraviny. Romské děti kromě toho méně sportují a častěji tráví volný čas v místnosti, u televize či počítačových her. Skutečnost, že se chudší a hůře vzdělaní lidé stravují i v České republice méně zdravě, potvrzují i jiní odborníci.

Na křižovatce

Zdá se tedy, že ačkoliv je Česká republika zatím poměrně rovnostářská země (podrobnosti viz graf na str. 57), s plnou silou na ni dolehly všechny potíže související s uspěchaností vyspělého světa: sedavý životní styl, kdy mnozí už nechodí pěšky ani na zastávku veřejné dopravy, protože se z postele vykulí prakticky rovnou do auta zaparkovaného před domem. Nedostatek času na návštěvu tenisového kurtu či posilovny a spousta lákadel, nabízejících zábavu v pohodlném křesle. Relativně levná a dostupná potraviny. Stres, dovedený někdy až k pocitu ztráty kontroly nad vlastním osudem. Rozvíření nůzek mezi bohatými a chudými je nebezpečné v mnoha směrech - a zřejmě i z hlediska obezity. Bude-li přibývat lidí, kteří si mohou dovolit dostatek jídla, ale nedostane se jim už odpovídajícího vzdělání, peněz a energie na zdravý způsob života, udeří „mor třetího tisíciletí“ s novou silou. Ocitáme se na křižovatce a teprve se ukáže, zda se vydáme americkou a britskou cestou, či cestou skandinávskou. Q

Děti versus kalorie

Jak jedí čeští školáci? Spory o současné stravovací vyhlášce propukají už řadu let. problém je mimo jiné v tom, že západní země doporučují podstatně nižší dávky bílkovin, než jsou ty, jimiž se musejí řídit české školy. Školní jídelny pak nabízejí dětem zbytečně moc masa na úkor zeleniny.

Z hlediska obezity však české předpisy obstojí lépe. Více než po bílkovinách se totiž tloustne po tucích a po sacharidech. porovnáme-li celkové množství energie, které má desetileté dítě z potravy denně získat, pak německy mluvící země doporučují zhruba 7500 kJ, zatímco české školní stravování vyžaduje 9000 kJ. rozdíl tedy existuje, není však propastný. zajímavé je v této souvislosti porovnání s rychlým občerstvením a sladkostmi. české dítě staré 7-10 let by mělo z oběda ve školní jídelně včetně nápojů získat 3200 kJ energie.

pokud si raději odskočí do blízkého fast-foodu na běžný hamburger (asi 110 g) a porci hranolek (135 g, 18 % tuku), „přiteče“ do jeho organismu přibližně 3800 kJ. Jestliže pak svůj oběd, ať už ten školní či „fastfoodový“, zají malou, 56 gramů vážící tyčinkou Snickers a zapije kokakolou z půllitrové lahve, „napumpuje“ si do organismu dalších 2070 kJ - kola a malá tyčinka tedy představují zhruba dvě třetiny energie, kterou dítě získalo ze školního jídla.

Naznačuje to, jak nebezpečné jsou školní automaty se sladkostmi a sladkými nápoji.

zároveň vidíme, že školní jídelny zabraňují nejhoršímu: kdybychom je zrušili nebo do nich pustili neregulovaný soukromý sektor, mohla by být výsledkem epidemie dětské obezity, jaké jsme svědky v USA či Británii - celkové množství energie by totiž už nikdo nehlídal.

ošidná bramborová kaše

Ani člověk, který si pečlivě hlídá, co jí, nemusí poznat, po čem se vlastně tloustne. U tučného masa, uzenin, pokrmů z fast-foodů či cukrovinek nás asi nepřekvapí, že bychom se jim měli vyhnout. Někdy je to však složitější a příslušnou informaci nelze vyčíst ani z informací na obalu potravinářského výrobku - prozradí ji jen laboratorní zkoušky. z etikety se například nemusíme dozvědět nic o množství a kvalitě tuku použitého při výrobě. Nepoznáme ani potraviny s takzvaným vysokým glykemickým indexem, které tělo rychle stráví, načež se opět dostaví hlad. Vysoký glykemický index má například bílé pečivo a bílá rýže, u některých pokrmů pak rozhoduje způsob přípravy: pečené brambory či instantní bramborovou kaší by si lidé s nadváhou raději měli odpustit, vařené brambory jsou o něco méně rizikové.

Foto popis| Cvičení jen pro privilegované? Chudší lidé - čeští Romové či přistěhovalci v USA- se s obezitou často ani nepokoušejí bojovat.

Foto autor| foTo gÜNTER BARTOŠ