

Evžen Machytka
a Marie Matoušková

OBEZITA JE NEMOC

... která se dá léčit



Sedm kroků
k novému životu.
Získejte zdravou váhu
a sebevědomí.



 **C PRESS**

OBEZITA JE NEMOC

...která se dá léčit

Obezita je nemoc

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Evžen Machytka
Obezita je nemoc – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2026

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

OBEZITA JE NEMOC

...která se dá léčit

Evžen Machytka
a Marie Matoušková

© Evžen Machytka, 2026
© Marie Matoušková, 2026
Illustrations © Pavla Filip Navrátilová, 2026

ISBN tištěné verze 978-80-264-5919-4
ISBN e-knihy 978-80-264-5966-8 (1. zveřejnění, 2026) (ePDF)
ISBN e-knihy 978-80-264-5969-9 (1. zveřejnění, 2026) (epub)
ISBN e-knihy 978-80-264-5970-5 (1. zveřejnění, 2026) (mobi)

Obsah

Úvod	9
PRVNÍ KROK: Přijmout, že jsem nemocný	13
Zákeřný zabiják	15
Společnost nepomáhá	17
Obezita není o vzhledu	18
Nebezpečné oslavování nemocí	19
FAKTA: Proč je obezita nemoc?	21
Skrytá obezita	22
DRUHÝ KROK: Postavit se rizikům obezity čelem	25
Tlustí mají kratší život	28
Rozvoj dalších onemocnění	30
Komplikovaná péče v krizi a horší průběh nemocí	31
Ohrožený intimní život	33
Každodenní bitva v obézním těle	35
Pošramocená psychika	36
Život ve stínu obézního člověka	38
FAKTA: Nadváha a obezita v Česku	40
TŘETÍ KROK: Zjistit, jak je to vážné	43
Zrádný Body Mass Index	46
Tuk jako dobrý sluha, ale špatný pán	47
FAKTA: Obezita ve světě	52
Kondice a zdravotní stav	53
Lipédém versus obezita	54
FAKTA: Kdy řešit svou váhu a složení těla?	57
ČTVRTÝ KROK: Zjistit, co mou nemoc způsobuje	59
Pocit sytosti a hladu	62
Další biologické příčiny	66
Životní styl a prostředí	68
Vliv psychiky	73
Život v bojovém režimu	75
Užívání některých léků	78

PÁTÝ KROK: Seznámit se s možnostmi léčby	81
Změna stravovacích návyků	83
Pohyb v souladu s tělesnou kondicí	93
FAKTA: Trénink pro velmi obézního člověka	97
Lékařské metody léčby obezity	102
Hubnutí s balonem v žaludku	103
Endoskopická remodelace žaludku	106
Rukávová gastrektomie	107
Plikace žaludku	107
Gastrický bypass	108
Duodenální resurfacing	109
FAKTA: Porovnání efektivity léčebných zákroků	111
Léky na hubnutí	112
FAKTA: Které nemoci se zlepší, když zhubnete	118
 ŠESTÝ KROK: Zajistit si podporu	121
Péče obezitologa	123
Spolupráce s nutričním terapeutem	125
Pomoc psychologa	128
Podpora trenéra nebo aktivní skupiny	130
Péče fyzioterapeuta	132
Role rodiny a nejbližšího okolí	133
Shovívavost k sobě samému	136
FAKTA: Co vás může překvapit, když výrazně zhubnete	138
 SEDMÝ KROK: Přijmout celoživotní výzvu	141
 Kdo je doktor Evžen	146
Z osobního příběhu k odborné praxi	147
Obezita je nemoc, ne lenost	148
Osvěta veřejnosti	148
 Slovo spoluautorky	149

Úvod

Co myslíte, máme se dobře? Čistě z pohledu obezitologa je odpověď na tuto otázku poměrně jednoduchá.

Ano.

Máme se dokonce velmi, velmi dobře. Až nás to pomalu a plíživě zabíjí.

Lidské tělo, jeho metabolismus a genetická výbava se vyvíjely ve zcela jiných podmínkách, než v jakých žijeme teď. Naše tělesná schránka je dědictvím z dob, kdy jsme o přežití a pro potravu museli velmi usilovně pracovat. Prožívali jsme dlouhé a tuhé zimy bez zdrojů obživy, zažívali hladomory nebo špatnou úrodu. Naše tělo je zkrátka (až na v tomto ohledu šťastné výjimky) nastavené na to ukládat, ukládat a ukládat, šetřit s energií v době nedostatku a pak uložené zdroje v podobě tuku zpracovávat v horších časech.

Ony „horší časy“ ovšem v současnosti alespoň v našem koutě světa téměř nastávají, pokud se o to cíleně nesnažíme. Máme k dispozici nekonečné zdroje energie. I takové, které si sami možná ani neuvědomujeme. Konzumujeme skryté cukry, obrovské množství soli, řadu konzervačních i potenciálně návykových látek a chemikálií. Málo se hýbeme. Hodně sedíme. A ukládáme, tedy tloustneme, až do bodu, kdy se z nás stávají lidé obézní. Tělo potom dietu a hubnutí rozpoznává jako „horší časy“ a spustí všechny obranné mechanismy, aby hubnutí zabránilo.

Na to, zda se obézními staneme, zůstaneme a taky tak i umřeme, má ovšem vliv celá řada faktorů. Jako lékař mezi tyto faktory rozhodně neřadím na prvním místě vůli, odhodlání nebo schopnost sebezapření nad prostřeným stolem. Z vlastní dlouholeté praxe vím, že za obezitou nestojí lenost a nezodpovědnost pacientů. Není to jen o přejídání a nedostatku pohybu. Obezita je výsledkem celé řady faktorů, od genetiky a celkového zdravotního stavu přes metabolické faktory a životní styl až po faktory psychologické.

Vůbec nejpodstatnější je, že od určitého stadia už obezita není jen estetickým problémem, ale vážným problémem zdravotním, který už často člověk nedokáže řešit sám. A to je jedno z hlavních poselství této knihy. Pomoci vám uvědomit si, že pokud jsme obézní, nejsme „nehezcí“, ale nemocní.

Za léta praxe mám zkušenost s mnoha „radílky“, kteří znají zaručené recepty na hubnutí. Stačí přece „jenom“ méně jíst a více se hýbat. Jak prosté, že? Ale proč je tedy na světě tolik obézních lidí? Kdyby to bylo tak snadné, nebyli bychom všichni hubení?

Hubnutí zdaleka není tak jednoduché, jak tihle samozvaní odborníci na obezitu tvrdí. Obezita je totiž nemoc. Taková, kterou můžeme s pomocí nejmodernějších vědeckých a medicínských poznatků velmi dobře léčit. Stačí si přiznat, že máme problém. A přestat ho řešit sami.

Jestli vám přijde, že se s vámi od začátku tak trochu házím do jednoho pytle, není to náhoda. Sám jsem si totiž prošel cestou od normální váhy směrem k obezitě a zase zpět k normální váze a ke zdravému životnímu stylu, dokonce i za pomoci léků na hubnutí. Cestou, kterou prožívám i se všemi svými pacienty. Cestou, na kterou se chystám v tuto chvíli vzít i vás.

Společně zaútočíme na mýty a předsudky o nadváze a postavíme se čelem rizikům obezity. Ukážeme si, jaké konkrétní faktory rozhodují o tom, zda budeme mít nadváhu nebo budeme obézní. Zaměříme se na to, proč se nám často nedaří zhubnout a nebo zhubneme, ale výslednou váhu si neudržíme. A budeme hledat řešení – efektivní a dlouhodobě udržitelné. Ukážeme si, že moderní léčebné metody, včetně některých šetrných zákroků nebo užívání medikace, nejsou věci, které by měly být odsuzovány.

Stačí otočit stránku a udělat první krok.

Jdete do toho?



PRVNÍ KROK:

PŘIJMOUT, ŽE JSEM NEMOCNÝ

*„Jít naproti morbidní obezitě
je jednodušší, než si myslíte.“*

Léčba jakéhokoliv onemocnění je vždy výzva a v případě obezity tomu není jinak. Oproti jiným nemocem však obezita pro lékaře představuje v lecčem ještě náročnější úkol.

Nadváha nebo tloušťka totiž zprvu nebolí, alespoň ne fyzicky. Se zkaženým zubem, těžkými migrénami nebo třeba žaludečními vředy byste se asi příliš dlouho bez lékařského ošetření neobešli. Dříve nebo později by vás bolest donutila vyhledat pomoc. S nadváhou nebo obezitou ale někdy pacienti žijí dlouhodobě, vědomě a často i z vlastní volby, než vyhledají lékaře. A to dělá z obezity pro zdravotníky potenciálně velmi nebezpečného protivníka. Jsou před něj totiž postaveni až ve chvíli, kdy už je v plné síle a vybírá si své daně. Stačilo by přitom, abychom ve společnosti konečně naplno přijali, že obezita je opravdu nemoc.

Zákeřný zabiják

To, co nejčastěji přivede obézního člověka k doktorovi, je velmi zřídka pouze vysoké procento tělesného tuku. V drtivé většině případů vás do ordinace doženou přidružené symptomy, nebo už rovnou nemoci, které se u vás v důsledku obezity rozvinuly. Začíná to například vysokým krevním tlakem, zadýcháváním se při zátěži, bolestí kloubů, zhoršenou mobilitou nebo náhodně zjištěným zvýšeným cholesterolem. To může vést až k infarktu, mrtvici, kolapsu lymfatického systému nebo k rozvoji či zkomplikování cukrovky.

Bohužel současná medicína léčí až komplikace obezity a ignoruje fakt, že už mírná nadváha je prvním krokem na cestě k obezitě. Diagnostika nadváhy a včasné započetí léčby tak bývá ještě složitější. Důvodem pro návštěvu specialisty je opravdu zřídka. Často se tak táhne s pacientem dlouhé roky. Nenápadně a pozvolna zhoršuje jeho stav a zlehka, ale konzistentně „huntuje“ tělo, než přejde vyloženě ve zdraví ohrožující obezitu.

Vše zmíněné je na obezité to nejzrádnější. Je to tichý, pomalý a velmi neodbytný zabiják. Vkrádá se vám postupně do života, aniž by se tím nějak výrazně tajil. A vy sami mu s tím více či méně vědomě pomáháte a neumíte si přiznat, že máte problém. Případně potíže bagatelizujete a omlouváte. Bagatelizace je obzvlášť silná doména mužské části populace.



Na druhé straně máme skupinu lidí, kteří se na hubnutí a nadváhu soustředí natolik, až se stanou rukojmími dané situace. Pomýšlení na to, jak jsou obézní, je doslova paralyzuje, zvedá stresové faktory a celkové hubnutí tak ještě ztěžuje.

Společnost nepomáhá

V české společnosti panuje k hubnutí poměrně zvláštní přístup. Když vám někdo řekne, že jste obézní, pravděpodobně se vás to dotkne, i když to sami víte. Nebo se vás to nedotkne a svůj stav zlehčujete. Ani jeden pohled není ideální. V případě obezity je jediným správným postojem objektivní a komplexní zhodnocení stavu a přijetí zdravotní otázky celé situace.

Existují národy, kde jsou diskuze o váze naprosto běžnou součástí přátelské konverzace, aniž by se jedna či druhá strana cítila nepatřičně. Rád dávám za příklad Japonsko, se kterým máme v rodině díky mojí sestře, která tam žila, intenzivní zkušenosti. Sama sestra patří k lidem, kteří s váhou bojují celoživotně a zažívá pravidelné výkyvy štíhlosti a, řekněme, „oplácanosti“. Kvůli tomu také v Tokiu pravidelně čelila zvědavým otázkám svých kamarádů a známých na její váhu. Takový japonský kamarád nebo třeba i kolega totiž klidně přijde, dlouhne vás do břicha a konstatuje: „Nějak jsi přibral, děje se něco, nejsi nemocný?“ Jiná blízká přítelkyně se prý zase nebála konstatovat, že se mé sestře „přes rok nějak zvětšila stehna, ale obličej má naštěstí pořád stejně hezký“.

Podobný společenský přístup samozřejmě může vést k opačnému problému, tedy že jsou lidé nuceni čelit nepříjemnému tlaku na štíhlost, která může být obzvlášť u asijských národů často na hranici podvýživy. Nicméně... Japonci jsou lidé, kteří se statisticky dožívají mimořádně vysokého věku a patří k nejzdravějším na světě. Hledat u nich inspiraci tedy nemusí být úplně nelogické. A normalizovat přátelské upozornění s poselstvím: „Znám tě dobře, a takhle tlustý jsi ještě nebyl,“ by mohlo být osvěžující. Podobná slova totiž většinou pramení z opravdu dobrého, starostlivého úmyslu. Japonci si nadváhu spojují se špatným zdravím, případně rovnou s nemocí. A tou obezita, jak už víme, je. Když je kolem nás někdo viditelně nemocný, například má rýmu nebo kašel, nechodíme kolem horké kaše. Prostě se starostlivě zeptáme nebo konstatujeme: „Ty jsi nachlazený, vid’?“ Proč by to tedy u obezity mělo být jinak? Pokud přijmeme myšlenku, že obezita je nemoc, vnímejme ji tak se vším všudy. Nebojme se říct: „Přibral jsi, neděje se s tebou něco?“, a na druhé straně se neurázejme, pokud někdo (samozřejmě slušně) poukáže na to, že máme nadváhu.

Obezita není o vzhledu

V českém prostředí mám zkušenost s velmi nezdravým přístupem k obezitě, který se zaměřuje vždy pouze na estetickou stránku tloušťky. A to hned ze dvou stran.

Lidé u tloušťky buď řeší to, že je „ošklivá“, a dovedou být k sobě nebo k okolí v otázce vzhledu extrémně kritičtí. Anebo mají dojem, že se dá obezita s trochou shovívavosti a vlídného přístupu přejít, a vyznávají pozitivní přístup k vlastnímu tělu, tedy „body positivity“, jak se tomu říká v zahraničí.

Tak či onak, v obou případech nám myslím chybí zdravý selský rozum. Během své lékařské praxe jsem byl i kritizován, že někoho nazývám přímo obézním, protože by se to přece daného člověka mohlo dotknout a mělo by se říkat například „člověk žijící s obezitou“. Tato kritika opět pramení ze špatného vnímání tloušťky a nadváhy. Obezita je diagnóza jako každá jiná. A má být správně pojmenována. Tečka.

Jak to máte vy? Co vás napadne při pohledu do zrcadla jako první?

- A) Že máte ošklivé, velké břicho.
- B) Že procento vašeho viscerálního tuku, tedy tuku uloženého kolem orgánů, je pravděpodobně nebezpečně vysoké a může vás zabít.

Je pravděpodobné, že v koupelně před zrcadlem u ranního čištění zubů svůj vysoký cholesterol neřešíte. A ať si to přiznáváte, či ne, hodně z vás si teď jistě zvolilo „A“.

Nebezpečné oslavování nemoci

Jako odborník bohužel nemohu fandit všem těm „šťastně tlustým“ lidem, kteří na nás v posledních letech vyskakují z internetu. Neslyším je na videu říkat: „Miluji své větší bříško“, ale: „Dobrovolně si několikanásobně zvyšuji riziko infarktu, a ještě mě to těší“. Je to podobně groteskní, jako kdybyste si se vším, co dnes už víme o kouření, stoupli před kameru a sbírali desítky tisíc zhlédnutí za to, že šťastně potahujete a s úsměvem konstatujete: „Jsem závislý na nikotinu a mám se tak rád. Kuřte taky.“ Neumím si ani představit, že by se například dívka s těžkým atopickým ekzémem vychloubala na internetu, že je se svým stavem pleti nejenom smířená, ale spokojená. Jako lékař prostě nemohu souhlasit s přístupem pacienta, který se místo léčby rozhodne mít svou nemoc rád.

Ano. Můžete být takzvaně „fat and fit“, tedy oplácení, ale v poměrně dobré fyzické kondici. Tento výraz si nicméně začal ve společnosti žít vlastním životem a je z mého úhlu pohledu špatně chápán i interpretován. Jeho původ je spojovaný s výzkumy, které se zaměřovaly na vliv fyzické kondice na celkové zdraví pacienta. V rámci studií se porovnávalo mimo jiné to, jak jsou na tom štíhlí lidé ve špatné kondici v porovnání s obézními sportovci. Výsledek byl prostý a poměrně logický — lidé, kteří se věnovali sportu, na tom i přes svou tloušťku byli lépe než hubení „lenoši“. To ale v žádném případě neznamená, **že by na tom tlustí lidé byli dobře.**

Citlivější čtenář se teď možná pozastavil nad použitou formulací „tlustí lidé“, někomu to může přijít hanlivé a někoho se to možná až dotýká. Věřím, že i v tomto by společnost měla změnit přístup. U každého zdravotního problému používáme nějaký slovník. Když má někdo zlomenou nohu, řekneme to na rovinu. Obézní člověk má vysoké procento tuku, vyšší než je zdravo, a tak je prostě „tlustý“ a nemocný. Není to nadávka, neexistuje důvod toto slovo obcházet. Samo o sobě nemusí nutně mít negativní podtext, ale nese pouhou informaci o složení a stavu těla. Negativní zabarvení tomuto výrazu přidává společnost a její pohled. A já nejsem zastáncem hyperkorektnosti. Toto slovo proto budu v knize používat a budu rád, když si na něj se mnou zvyknete. Ti, co znají moje mediální výstupy, ví, že o obezitě mluvím vždy bez předsudků a bez kritiky. Jde tedy o kontext, v jakém o tloušťce hovořím. Jsem také přesvědčený, že ani sám obézní člověk si nestoupne doma před zrcadlo a nepoužívá vůči sobě hyperkorektní výrazy typu: „Ach, to je hrůza, že jsem člověk trpící obezitou“. Prostě se

na sebe podíváte a řeknete si, že jste tlustí. A i vy byste se měli toto slovo odnaučit používat sami pro sebe jako nadávku. Být tlustý znamená být nemocný. Stejně tak se mi nelíbí myšlenka, že bychom měli i v rámci odborné komunity adresovat pacienty slovy jako „pacient trpící obezitou“, nikoliv „obézní pacient“. Nevidím nic špatného na tom, popisovat situaci tak, jak je.

Obezita vždycky bude mít své přímé dopady na zdraví, bez ohledu na to, jestli je člověk sportovně zdatný; to je prostě fakt, který je potřeba přijmout. A nic jako „zdravá obezita“ podle mého názoru neexistuje. Občas se setkávám s názorem, že pokud obézní pacient ještě nevykazuje známky komplikací jeho tloušťky, není nutné ho léčit a zatěžovat tak zdravotní systém a pojišťovny. To je za mě absolutní popření medicíny. Odmítám čekat, až se stav pacienta zkomplikuje a zhorší. Na co konkrétně bych měl vyčkávat, abych obézním pacientům pomohl? Až dostanou infarkt, rozvine se u nich cukrovka nebo jim v dlouhodobě přetěžovaném koleni praskne meniskus?

Obezita je nemoc, která se má léčit. A bez zbytečných odkladů.

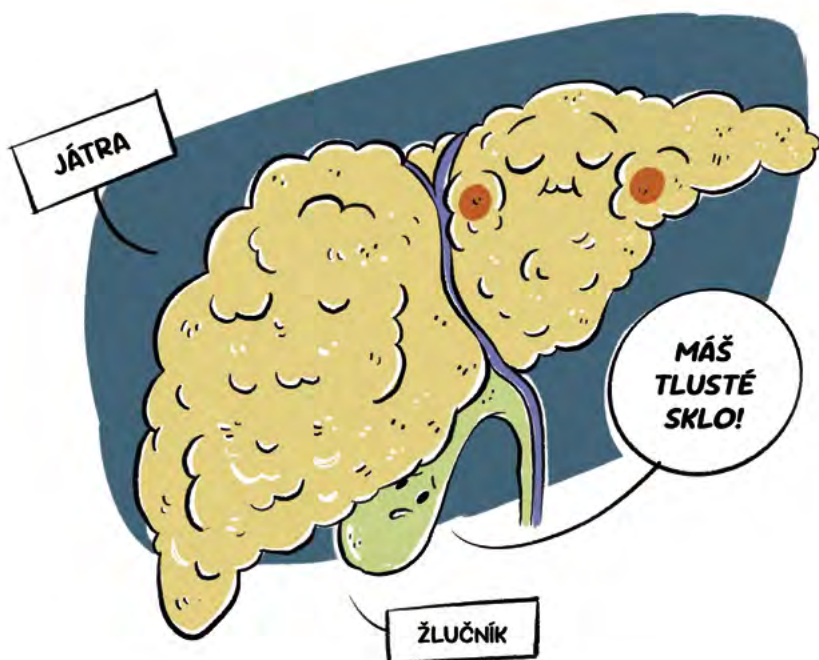
FAKTA:

PROČ JE OBEZITA NEMOC?

- ✚ Má jasné diagnostické metody, určená kritéria měření a hranice pro stanovení diagnózy.
- ✚ Komplikuje celkový zdravotní stav pacienta a vede k rozvoji dalších nemocí.
- ✚ Má biologické i genetické příčiny.
- ✚ Představuje řadu omezení a přináší společenské znevýhodnění.
- ✚ Vyžaduje léčbu, úpravu životního stylu i péči odborníků.
- ✚ Ovlivňuje délku života.
- ✚ Je uznaná odbornými institucemi a je oficiálně vedena v Mezinárodní klasifikaci nemocí pod kódem E66.
- ✚ Může mít generační přesah a dědičnost v ní hraje roli.
- ✚ Je spojena s chronickým zánětem v těle.
- ✚ Má chronický, progresivní průběh.

Skrytá obezita

Ani pacienti, jejichž hmotnost je na první pohled relativně normální, ovšem nejsou před riziky spojenými s vysokým procentem tělesného tuku chráněni. I když je čistě „tabulkově“ neřadíme přímo do kategorie obézních, jsou často ohroženi podobně závažnými zdravotními riziky jako viditelně tlustí lidé s vysokým BMI. Některé komplikace jsou dokonce pro danou skupinu pacientů přímo specifické. Tuk uložený nikoliv v podkoží, ale více skrytě, tedy kolem orgánů, je totiž metabolicky aktivní a může v těle spouštět zánětlivé procesy, ovlivňovat hormonální rovnováhu nebo zvyšovat riziko rozvoje některých vážných onemocnění včetně rakoviny. Když to řekneme s trochou lidové nadsázky: mít hubená stehna, ale „tlusté orgány“, taky není žádná výhra. Vysoké procento viscerálního tuku může vést k celé řadě vážných problémů např. s játry. Játra totiž tento tuk ukládají přímo do svých buněk a „tloustnou“ zvenčí i zevnitř. A mohou pak vytvářet i tlak na okolní orgány.



Na oko relativně normálně vážící člověk zpravidla vyhledává rady odborníků ohledně snížení procenta tělesného tuku ještě vzácněji než obézní. Jeho stravovací návyky mohou být tristní, neboť nemá tendence přibírat, a jeho povědomí o rizicích je navíc nulové. Takový člověk si svůj problém s tukem v těle prostě často vůbec nepřiznává a své případné zdravotní problémy si se životosprávou a viscerálním tukem nespojuje.

Bez naprosté upřímnosti sami k sobě a bez kladení těch správných otázek se ovšem nedá započít cesta k uzdravení.

Jste připravení postavit se čelem nadváze, obezitě nebo skryté tukové bombě ve vašem těle?



DRUHÝ KROK:

**POSTAVIT SE RIZIKŮM
OBEZITY ČELEM**

***„Obezita bolí na těle i na duši.
Zkracuje život a může mít
i generační přesah.“***

Každá nemoc je spojena s určitou mírou diskomfortu, sérií omezení i s bolestí. Potkávám opravdu mnoho obézních pacientů, sám mám zkušenost s tloušťkou a mohu tak naprosto bez zaváhání konstatovat: obezita bolí. Na duši, na těle a trápí i lidi ve vašem okolí. Nese s sebou celou řadu omezení, ať už tělesných, společenských či ekonomických. A představuje každodenní bitvu. Pokud by snad někdo sbíral argumenty potřebné pro to, aby uznal, že je obezita nemoc, toto bude bezesporu jeden z nich.

Ve společnosti je běžné, že před riziky některých nemocí nebo před možnými důsledky našeho jednání jeden druhého varujeme. Tato komunikace je dobře zakořeněná a setkáváme se s ní už od útlého věku. Odmalička nás rodiče, babičky nebo dědečkové a učitelé či vychovatelé straší celou řadou varování, co vše se nám může stát, pokud nebudeme dodržovat určitá opatření:

„Jez mrkev, ať máš zdravé oči a dobře vidíš.“

„Oblékni se pořádně, nebo chytíš rýmu.“

„Nehltej tu zmrzlinu, rozbolí tě v krku.“

„Nemluv s plnou pusou, zaskočí ti.“

Tato a podobná varování mají vždy stejný vzorec komunikace. A sice, že pojmenovávají příčiny a důsledky. Takové sdělení je snadno pochopitelné i pro malé dítě. Naládujete se příliš rychle ledovou zmrzlinou, ta vám cosi způsobí v krku a v důsledku toho vás krk rozbolí. Prosté. Tento vzorec ale v případě obezity výrazně pokulhává. Sdělení „Necpi se už tolik, budeš tlustej“ jste možná mohli od upřímnějších příbuzných někdy v dětství slyšet. Dalo vám ale jasnou představu, co vás čeká, pokud se radou nebudete řídit? Bolest v krku je poměrně snadno představitelný diskomfort. Ale co vlastně znamená, „být tlustý“?

Pojďme se na rizika obezity podívat v celé jejich šíři. A pokud by vás při čtení následujících řádků v této kapitole napadlo, že jsou napsané s cílem vystrašit kohokoliv, kdo má snad jen pouhou nadváhu nebo se s obezitou již potýká, mějte na paměti, že tomu tak není. „Strašení“ by totiž předpokládalo, že budeme popisovat okrajové případy, že „přítáhneme skutečnost za vlasy“ a budeme zmiňovat jen vzácné komplikace nebo až hororové scénáře...

Jakkoliv strašidelně následující odstavce mohou působit, bohužel jsou složitou a opravdovou realitou, která není ničím neobvyklým — jak pro obézní pacienty, tak pro ty, kteří o ně pečují. Jsem přesvědčený, že každý obézní člověk už řadu z problémů, které popíšeme, dobře zná na vlastní kůži. A pokud ne, je jen otázkou času, kdy daným komplikacím čelit bude, pokud v jeho životě nenastane změna.

Tlustí mají kratší život

Mnoho z nás si pravděpodobně přeje žít velmi dlouho, to je asi přirozená lidská touha. Pokud ovšem trpíte obezitou, pravděpodobnost, že se tak stane, klesá. Že obezita výrazně snižuje průměrnou délku dožití, ví odborníci už dávno. Například britská Univerzita v Oxfordu už v roce 2009 publikovala výsledky rozsáhlého výzkumu vlivu obezity na délku života¹. Vědci zkoumali data získaná z 57 různých studií provedených převážně v Evropě a Severní Americe. Analýza zahrnovala dohromady data jednoho milionu osob. A konstatování bylo jednoznačné: lidé trpící nižšími stupni obezity mají život zkrácený v průměru o tři roky a vážně obézní nebo morbidně obézní až o deset let. Některé novější studie pak v případě extrémně obézních pacientů (BMI vyšší než 40) zmiňují dokonce o zhruba 14 až 20 let kratší život.

Touha žít dlouho je ovšem jedna věc. Na délku života má vliv celá řada dalších faktorů a i obézní člověk se může dožít více let, než tvrdí studie či statistiky. Často třeba slyším prohlášení typu: „Můj děda byl celý život tlustý a dožil se stovek“. Ano, možná takový děda opravdu existoval a opravdu žil dlouho. Ale v první řadě se jedná o subjektivní zkušenost, která nám neříká nic o tom, jak to průměrně vypadá u tisíců dalších lidí. A současně s tím nevíme, jestli onen spokojeně tlustý děda někdy s vnoučaty sdílel třeba to, že už třicet let neviděl kvůli velkému břichu svůj vlastní penis jinak než v zrcadle nebo jak dlouho nezažil kvalitní sex s babičkou. Troufám si říci, že o tom se na nedělním obědě asi obvykle s vnoučátky nepovídá... Věda nespolehá na jednotlivé příběhy, ale na populační data – sleduje desetitisíce lidí a vyhodnocuje, jaké mají riziko onemocnění nebo úmrtí v čase. A když se v těchto obrovských souborech

¹ Moderate obesity takes years off life expectancy[online]. University of Oxford, 2009, [cit. 2025-09-05]. Dostupný z: <https://www.ox.ac.uk/news/2009-03-18-moderate-obesity-takes-years-life-expectancy>

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy ***Obezita je nemoc.***

Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.