

## SVETOVÝ DEŇ OBEZITY 2022 – AKO ZISTIŤ, ČI JE HMOTNOSŤ PRIMERANÁ? (2. časť)

### Akým jednoduchým spôsobom vieme zistiť, či sa nás obezita týka?

Pre určenie môžeme použiť výpočet Body Mass Index (BMI). BMI vypočítame tak, že svoju hmotnosť v kilogramoch vydelíme druhou mocninou svojej telesnej výšky v metroch.

Ak je výsledná hodnota 30,0 a viac, hovoríme o obezite. Spozornieť a upraviť životosprávu však treba už v čase, keď je výsledná hodnota BMI v rozmedzí od 25,0 po 29,9. V tomto štádiu hovoríme o nadváhe - predstupni obezity.

**Obezita je v modernom svete veľmi rozšírená, avšak netreba zabúdať na to, že sa jej dá účinne predchádzať.**

AKÉ JE BMI U SLOVENSKEJ POPULÁCIE? (štatistika zo Zdravotného uvedomenia v rokoch 2013, 2016 a 2019)

V roku 2013 tvorilo výskumnú vzorku 3679 respondentov vo veku od 15 rokov do 95 rokov. Respondenti boli podľa BMI klasifikovaní, ako osoby s nadváhou alebo s obezitou I., II. a III. stupňa. Na základe BMI sme zaznamenali výskyt nadváhy (BMI: 25,0 – 29,9) u 34,8 % respondentov.

- Obezita I. stupňa (BMI: 30,0 – 34,9) sa vyskytla u 13 % respondentov,
- Obezita II. stupňa (BMI: 35,0 – 39,9) u 1,9 % respondentov a
- Obezita III. stupňa (BMI: 40 a viac) u 0,5 % respondentov.

Na základe prieskumu z roku 2013 môžeme konštatovať, že so stúpajúcim vekom sa zvyšuje počet respondentov, ktorí trpia obezitou či nadváhou.

V roku 2016 tvorilo výskumnú vzorku 3773 respondentov vo veku od 15 do 95 rokov. Podľa indexu BMI sa vo výskumnej vzorke nachádzalo 33,9% osôb s nadváhou.

- Obezita I. stupňa sa vyskytla u 12,1 % respondentov,
- Obezity II. stupňa u 2,3 % respondentov a
- Obezita III. stupňa u 0,4 % respondentov.

Z prieskumu, ktorý sa realizoval v roku 2016 konštatujeme, že ženy majú štatisticky významne nižšie hodnoty BMI ako muži a taktiež to, že so stúpajúcim vekom sa zvyšuje štatisticky významne hodnota BMI.

V roku 2019 tvorilo výskumnú vzorku 3744 respondentov. Na základe BMI sme zaznamenali výskyt nadváhy (BMI: 25,0 - 29,9) u 35,6 %.

- Obezita I. stupňa (BMI: 30,0 - 34,9) sa vyskytla u 12,2 % respondentov,
- obezita II. stupňa (BMI: 35,0 - 39,9) u 2,3 % respondentov,
- obezita III. stupňa (BMI: 40 a viac) u 0,4 % respondentov.

*Vypracoval Odbor podpory zdravia a výchovy ku zdraviu v spolupráci s Odborom komunikácie ÚVZ SR*