

Rozvoj dalších onemocnění

Západní medicína pojmenovala už spoustu onemocnění a u mnoha z nich jsme schopni říci, co má na jejich rozvoj vliv. Dovedeme se tedy zaměřit na prevenci, případně identifikovat možné příčiny, které k onemocnění přispěly. Určitý faktor nepředvídatelnosti nástupu nemoci nicméně vždy bude pro lékaře i pacienty nepřítelem a nic moc s tím bohužel nenaděláme. Co ale udělat můžeme? Nebýt tlustí. Případně být alespoň v co nejlepší kondici, kterou nám náš aktuální stav umožňuje.

V dnešní době už je jednoznačně prokázáno, že obezita často i mnohonásobně zvyšuje riziko nástupu mnoha nemocí. Nemít nadváhu nebo nebýt obézní je základní zbraní proti řadě zdravotních komplikací a důležitým nástrojem k udržení lepšího zdravotního stavu. Jednoduše řečeno: nikdy nemůžeme sto procentně ovlivnit, zda se u nás rozvine cukrovka nebo na nás zaútočí rakovina. Můžeme ale snížit pravděpodobnost, že se tak stane.

Seznam zdravotních problémů, k jejichž rozvoji může obezita přispívat, je velmi dlouhý: od lehkých a mírných obtíží až po velmi závažné diagnózy. Mechaniky toho, jakým způsobem obezita k rozvoji daných zdravotních problémů přispívá, jsou často předmětem samostatných studií a každá jednotlivá diagnóza by vydala na samostatnou publikaci. Pro naše účely věřím postačí stručná tabulka shrnující nejčastější onemocnění, ke kterým tloušťka přispívá.

Časté zdravotní problémy spojené s obezitou

Oblast	Nemoc	Proč k ní obezita přispívá
Metabolické	Cukrovka 2. typu	Nadbytečný tuk zhoršuje citlivost buněk na inzulin (inzulinová rezistence) a cukr zůstává v krvi.
Srdce a cévy	Vysoký krevní tlak a srdeční choroby	Obezita zatěžuje srdce, zvyšuje objem krve, cévy se opotřebovávají a snadněji „ucpávají“.
Cévy v mozku	Mrtvice	Tuk a vysoký tlak poškozují cévy, mohou se ucpat nebo prasknout.
Klouby	Artróza (zejména kolena, kyčle)	Nadbytečná váha tlačí na klouby, chrupavka se rychleji opotřebovuje.

Oblast	Nemoc	Proč k ní obezita přispívá
Dýchání	Spánková apnoe	Tuk v oblasti krku zužuje dýchací cesty, v noci se dýchání přerušuje.
Játra	Ztučnění jater	Tuk se ukládá v játrech, časem může dojít k zánětu a jaternímu poškození, případně až k tzv. rozvoji jaterní cirhózy jako u alkoholu.
Trávení	Žlučové kameny	Více cholesterolu v žluči znamená vyšší riziko tvorby kamenů.
Hormony a plodnost	Poruchy menstruace, cysty na vaječnících, snížená plodnost	Tuková tkáň může ovlivňovat hormony a sama je produkuje, má vliv na ovulaci i tvorbu spermií.
Prsa, děloha, střeva, játra, ledviny	Rakovina	Tuková tkáň produkuje hormony (např. estrogen) a podporuje zánět, čímž se zvyšuje i riziko vzniku nádorů.
Psychika	Deprese, úzkost, snížené sebevědomí	Vliv má jak zhoršený zdravotní stav, tak hormonální nerovnováha a stres ze stigmatizace a omezení v běžném životě.

Jak vidíte, obezita není nemoc jen sama o sobě, ale je také potenciálním spouštěčem řady dalších onemocnění. Pomyslný prst nad tímhle „startovacím tlačítkem“ nicméně držíme my sami. Jen si musíme dovolit najít tu správnou pomoc. Smířit se se svou nezdravou váhou se dlouhodobě velmi nevyplácí.

Na chvíli se ještě vrátím k již zmiňované oxfordské studii týkající se obezity, velmi mě totiž zaujal jeden její závěr, který se týkal efektů obezity ve srovnání s efekty kouření na lidské zdraví. Analýza totiž konstatovala, že být tlustý je ze zdravotní stránky srovnatelně rizikové jako kouřit. To rozhodně také nutí k zamyšlení, nemyslíte?

Komplikovaná péče v krizi a horší průběh nemoci

Obezita je spojena nejen s vyšším rizikem vzniku některých nemocí, ale výrazně zhoršuje také průběh mnoha onemocnění a komplikuje péči o pacienta. Například z diagnostického hlediska vysoká vrstva tuku znesnadňuje