

*Žena ako* **PILIER  
ZDRAVIA**



# ZDRAVIE ŽENY A OBEZITA

MUDr. Miroslav Tomáš, PhD., MPH.

Kód materiálu: SV26OB00053

Dátum prípravy: Máj 2026

## ŽENY DNES ČELIA MNOHÝM VÝZVAM

Stres, nedostatok času, hormonálne zmeny, sedavý životný štýl, nedostatok spánku výrazne ovplyvňujú naše zdravie.

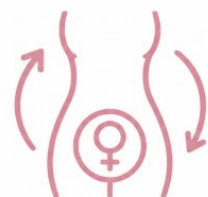
Jedným zo závažných dôsledkov je aj **OBEZITA**.



**STRES**



**NEDOSTATOK  
ČASU**



**HORMONÁLNE  
ZMENY**



**SEDAVÝ  
ŽIVOTNÝ ŠTÝL**

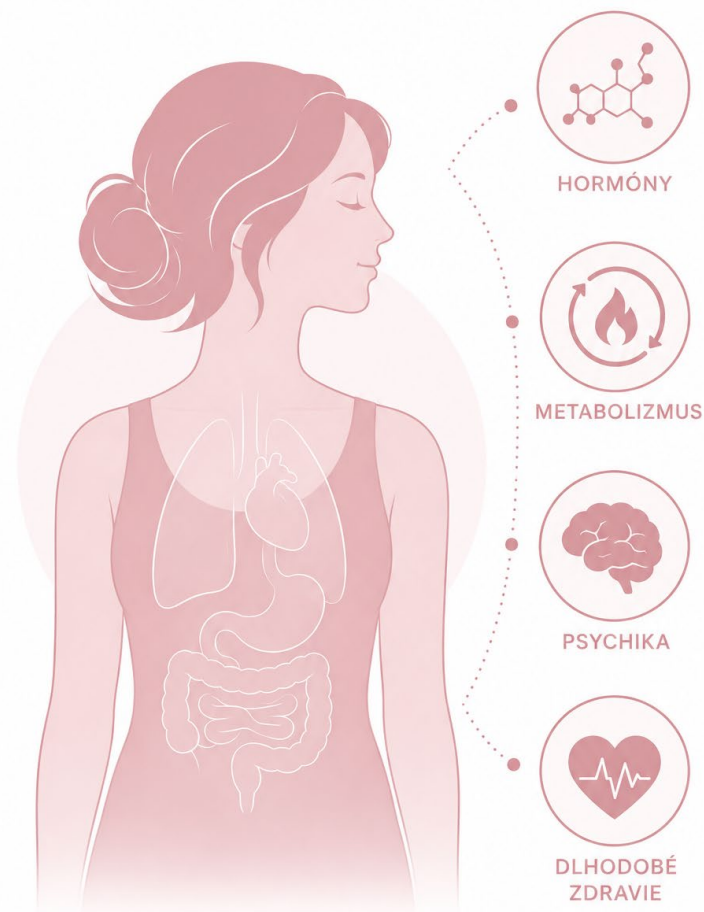


**NEDOSTATOK  
SPÁNKU**

# OBEZITA NIE JE ZLYHANIE ČLOVEKA

Obezita je **chronické ochorenie**.  
Nejde len o estetický problém.

Podobne ako vysoký krvný tlak alebo  
cukrovka si **vyžaduje dlhodobú liečbu**.



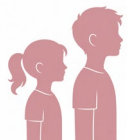
## SITUÁCIA NA SLOVENSKU

60%

dospeljej populácie má nadváhu  
alebo obezitu

25%

obezitou trpí približne každý  
štvrtý dospelý



**Pribúda obezita u detí a adolescentov**

**Obezita významne skracuje dĺžku života a znižuje jeho kvalitu.**

## OBEZITA OVPLYVŇUJE CELÉ TELO



SRDCE A CIEVY

Vyššie riziko infarktu a mozgovej príhody.



DIABETES  
2.TYPU

Zhoršená citlivosť na inzulín.



KÍBY

Bolesti a znížená pohyblivosť.



SPÁNOK

Poruchy spánku, spánkové apnoe.



PSYCHIKA

Depresia, úzkosť, znížená kvalita života.



RAKOVINA

Vyššie riziko niektorých druhov nádorov.

**Obezita nie je len estetický problém. Je to závažné ochorenie.**

# OBEZITA A RAKOVINA U ŽIEN

Obezita zvyšuje riziko:



**RAKOVINY  
PRSNÍKA**  
po menopauze



**RAKOVINY  
MATERNICE**



**RAKOVINY  
VAJEČNÍKOV**



**RAKOVINY  
HRUBÉHO  
ČREVA**

**Tukové tkanivo nie je pasívne. Produkuje hormonálne a zápalové zmeny, ktoré môžu podporovať vznik nádorových ochorení**

## PREČO JE CHUDNUTIE TAKÉ NÁROČNÉ?

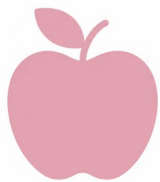
Telo sa biologicky bráni poklesu hmotnosti.

- ✓ Zvyšuje pocit hladu
- ✓ Spomaľuje metabolizmus
- ✓ Podporuje opätovné priberanie (jojo efekt)



**NIE je to otázka silnej vôle. JE to otázka biológie.**

## DNES UŽ VIEME OBEZITU LIEČIŤ EFEKTÍVNEJŠIE



ÚPRAVA  
ŽIVOTNÉHO  
ŠTÝLU



VÝŽIVOVÉ  
PORADENSTVO



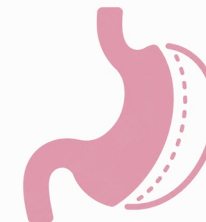
POHYBOVÁ  
AKTIVITA



PSYCHOLOGICKÁ  
PODPORA



MODERNÁ  
FARMAKOTERAPIA



BARIATRICKÁ  
CHIRURGIA

**Už 10-15% pokles hmotnosti môže výrazne zlepšiť zdravie.**

## KEDY VYHLÁDAŤ ODBORNÚ POMOC?

- ✓ BMI presahuje 30
- ✓ Alebo BMI nad 27 pri ďalších ochoreniach
- ✓ Vysoký krvný tlak
- ✓ Cukrovka alebo zvýšený cukor v krvi
- ✓ Únava, poruchy spánku
- ✓ Bolesti kĺbov a chrbta
- ✓ Neúspešné opakované diéty



**Čím skôr sa obezita začne riešiť, tým lepšie výsledky možno dosiahnuť.**

## ZDRAVIE ŽENY NIE JE ČÍSLO NA VÁHE.

Obezita ovplyvňuje naše zdravie, psychiku aj riziko vzniku rakoviny.

Dobrou správou je, že **dnes už vieme obezitu liečiť.**

Najdôležitejšie je nebáť sa **požiadať o odbornú pomoc včas.**