

# Socioekonomický status jako rizikový faktor obezity

Jakub Potměšil

Kontakt: potmesil.jakub@gmail.com



2. LF UK

Obezita je závažné chronické onemocnění s významným dopadem na zdraví a kvalitu života. Je definována jako nadměrné ukládání tuku v organismu, které může vést k řadě zdravotních problémů, zejména srdečním chorobám, cukrovce 2. typu, rakovině nebo cévním mozkovým příhodám. Studie ukazují, že socioekonomický status (SES) je významným rizikovým faktorem pro vznik obezity. Lidé s nižším SES mají o 45 % vyšší pravděpodobnost, že budou obézní než lidé s vyšším SES (Mohammed, 2019). V této eseji se věnuji hlavním aspektům ovlivňujícím rozvoj obezity – především tomu, proč jsou lidé s nižším SES častěji obézní.

*Klíčová slova:* obezita, socioekonomický status, životní styl, stravování

## Úvod

Obezita je komplexní onemocnění způsobené kombinací faktorů, včetně genetických, environmentálních a behaviorálních.

Světová zdravotnická organizace (WHO) definuje obézního člověka jako jedince s indexem tělesné hmotnosti (BMI) přesahující 30 kg/m<sup>2</sup>. Zatímco nadváha, která není předmětem eseje, přesahuje hodnotu 25 kg/m<sup>2</sup>. Samotná hodnota nemusí být vypovídající v případě kulturisty. Ten sice bude mít BMI přes 30, ale procento tělesného tuku definici obezity odpovídat nebude, protože jeho hmotnost nadměrně navyšují svaly.

Obezita je závažným problémem z více důvodů. Představuje významný rizikový faktor pro vznik řady chronických onemocnění, která mohou vést k předčasné smrti. Obézní lidé jsou také náchylnější k úrazům (Knapik, 2023) a mají celkově nižší kvalitu života (Kolotkin, 2017).

## SOCIOEKONOMICKÝ STATUS A OBEZITA

Jedním z důležitých faktorů ovlivňující výskyt obezity, je socioekonomický status (SES). Mezi hlavní důvody, proč jsou lidé s nižším SES častěji obézní je omezenější přístup k relevantním informacím. ke zdravému jídlu a pití, nižší úroveň fyzické aktivity a vyšší stres (Dong, 2022).

Co můžeme tedy udělat, abychom snížili rozdíly ve výskytu obezity mezi lidmi s různým SES?

S nízkým SES je spojená nižší úroveň vzdělání, podprůměrný plat, a tedy nízká kupní síla. Tato sociální skupina nakupuje nekvalitní potraviny dostupné za nízké ceny. Takové potraviny obsahují nezdravé tuky a konzervanty podporující obezitu (Roman, 2005). Nízká úroveň vzdělání se projevuje i v neznalosti potenciálně škodlivých složek v potravinách a nápojích. Bez potřebných informací tak tito lidé nedokáží posoudit, jaká potravina je zdravá a jaká není.

Na formování norem a hodnot spojených s životním stylem mají kromě rodiny a přátel vliv i sociální sítě. Tento vliv může vést buď ke zvyšování rizika obezity prostřednictvím šíření nezdravých stereotypů, nebo naopak k podpoře vytváření pozitivních návyků snižujících riziko vzniku obezity. Při návrhu opatření ke snížení populačního výskytu obezity je tedy klíčové zohlednit sociální determinanty a podporovat pozitivní změny v sociálních vazbách jednotlivců.

## FYZICKÉ AKTIVITY

Lidé s nízkým SES se mohou potýkat s nedostatkem fyzických aktivit, což může přispívat k horšímu zdravotnímu stavu (Stalling, 2022). Vyhýbání se např. rekreačním pohybovým aktivitám může být podloženo i mylným předpokladem vysokých finančních nákladů spojených se sportem. Do vykonávání zdravého pohybu ale není třeba investovat velké peníze (Duijvestijn, 2023). V pozdějším věku se absence pohybu může negativně promítnout i do vyšších nákladů spojených se zdravotní péčí, které může mnohonásobně převýšit cenu např. kvalitních běžeckých bot.

## STRES

Stres má velký dopad na naše psychické i fyzické zdraví. Konkrétně lidé s nižším SES jsou častěji ve stresu než zbytek populace (Beck, 2007). Mají tendenci řešit stresové situace přejídáním nebo užíváním návykových látek, mezi nimiž významnou roli stále hrají cigarety a alkohol. Abusus návykových látek může spolu s obezitou zásadně zkrátit délku života.

**PREVENCE**

Prevence je základ boje proti obezitě. Lidé s nízkým SES by měli mít lepší přístup k informacím o důležitosti zdravého životního stylu včetně výhod zdravého stravování a přiměřené fyzické aktivity.

Musíme zlepšit jejich přístup ke zdravým potravinám a zajistit, aby si je mohl dovolit každý bez ohledu na jeho finanční situaci. Dalším krokem je omezení prostoru v propagačních materiálech a daňové znevýhodnění nezdravých potravin.

Širší nabídka dostupných (nejenom finančně) a bezpečných pohybových aktivit je další neopomenutelnou částí prevence obezity.

**DISKUSE A ZÁVĚR**

Obezita je nemoc, kterou musí řešit především samotný pacient. Prevence obezity se z tohoto pohledu jeví jako mnohem účinnější a ekonomicky méně systém zatěžující nežli její následná léčba. Výchozím bodem pro prevenci obezity u lidí s nízkým SES je především větší míra informovanosti.

Velký problém nastává u dětí, které nemají na výběr a musí se přizpůsobit životnímu stylu svých rodičů. V dospělosti člověk může v boji s obezitou realizovat mnoho aktivních kroků, ale děti jsou často pouze pasivními „pasažéry“ v cestě za obezitou. Proto je nutné věnovat se této problematice i ve školách, ale zároveň nikoho nediskriminovat.

**CITOVANÁ LITERATURA**

- Beck, L. (2007). Social status, social support, and stress: a comparative review of the health consequences of social control factors. *Health Psychology Review*, 186-207. Načteno z <https://doi.org/10.1080/17437190802217246>
- Dong, Z. W. (2022). Intergenerational Transmission of Obesity: Role of Education and Income. *International journal of environmental research and public health*. Načteno z <https://doi.org/10.3390/ijerph192315931>
- Duijvestijn, M. d.-V. (2023). Impact of physical activity on healthcare costs: a systematic review. *BMC health services research*, 572. Načteno z <https://doi.org/10.1186/s12913-023-09556-8>
- Knapik, J. J. (2023). Association of Body Mass Index with Injuries: A Systematic Review and Meta-Analyses Comparing Healthy Weight Military Service Members with Underweight, Overweight, and Obese. *J Spec Oper Med*, 97-

103. Načteno z <https://doi.org/10.55460/WHH7-63P7>

- Kolotkin, R. L. (2017). A systematic review of reviews: exploring the relationship between obesity, weight loss and health-related quality of life. *Clinical Obesity*, 273-289. Načteno z <https://doi.org/10.1111/cob.12203>
- Mohammed, S. H. (2019). Neighbourhood socioeconomic status and overweight/obesity: a systematic review and meta-analysis of epidemiological studies. *BMJ open*. Načteno z <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-028238>
- Stalling, I. A. (2022). Associations between socioeconomic status and physical activity among older adults: cross-sectional results from the OUTDOOR ACTIVE study. *BMC geriatrics*, 396. doi:<https://doi.org/10.1186/s12877-022-03075-7>