

## **4.6 Naučte se od lékaře - Metabolické potíže spojené s nadměrnou tělesnou hmotností**

Nadměrná tělesná hmotnost, zejména nadměrné množství tělesného tuku, může být příčinou mnoha zdravotních problémů, jako je vysoký krevní tlak, zvýšená hladina cholesterolu, problémy s játry a riziko rozvoje cukrovky. Tyto potíže často souvisejí s nevyváženým životním stylem a někdy také s genetickými dispozicemi, které se mohou objevovat u více členů rodiny.

I děti mohou řadu těchto komplikací mít..

Nadváha a obezita, často spojené s nadměrným příjmem soli, mohou vést ke zvýšení krevního tlaku (hypertenzi). V některých rodinách se navíc sklony k vysokému krevnímu tlaku dědí. Prevence spočívá ve snížení příjmu soli, pravidelném pohybu a v případě nadváhy také ve snížení tělesné hmotnosti. Někdy je však nutné krevní tlak léčit i pomocí léků.

Nadměrná hmotnost vede i k ukládání tuku v játrech. Tento stav se označuje jako ztučnělá játra (steatóza). Na tuto komplikaci mohou upozornit některé výsledky z krevních odběrů, popř. sonografické vyšetření jater. Nejlepší prevencí je udržování adekvátní tělesné hmotnosti. Pokud má někdo nadváhu, snížení tělesné hmotnosti může stav jater výrazně zlepšit. Ve Spojených státech je nadměrné ukládání tuku v játrech dokonce jednou z hlavních příčin transplantací jater.

Další komplikací obezity je cukrovka. Rozlišujeme cukrovku 1. a 2. typu. Cukrovka 1. typu je častější u dětí, vzniká absolutním nedostatkem inzulínu, a proto inzulín musí být dodáván. Cukrovka 2. typu je často spojena s nadváhou a inzulínovou rezistencí. Inzulínová rezistence znamená, že tělo sice inzulín produkuje, ale buňky na něj nereagují správně. Tento stav může vést k cukrovce, pokud se nezačne včas řešit. Snížení tělesné hmotnosti a změna životního stylu jsou zásadní pro prevenci a léčbu cukrovky 2. typu.