

Obžerství

Sedmý hřích

nebo

Do očí bijící epidemie ?

Pavel Ševčík

KARIM

FN Ostrava a LF Ostravské univerzity

Motto:

„Obezita je vítězství nad buržoazní morálkou.“

Woody Allen (1935-)

„Být obézní je biologicky nepřírozené a člověka to oslabuje. Obezita neohrožuje pouze jedince, ale celou společnost.“

Pavel Kolář (1963-)

Střet zájmů?

- ANO
- Jsem lékař, a není to radostný pohled
- Jsem občan, a není to radostný pohled
- Můj postoj tedy nemůže být zcela objektivní



Upozornění

- Nejsem
levičák
ekologický fanatik
vegetarián
homofob
nositel apokalyptických vizí
katastrofista
- Přesto, že tak přednáška může vyznít
- Jsem
realista

Proč toto téma v prostředí AIM?

- Zdroje pro zdravotnictví nejsou neomezené (vybavení, léky, pomůcky, operační aj. postupy)
- Bariatrická anesteziologie
- Bariatrická intenzivní péče
- Bariatrická ošetrovatelská péče
- Bariatrická algeziologie
- Bariatrická nutriční péče
- (z řeč. barys – těžký, hmotný + iatreuó – léčit)

- Důrazným upozorněním byl COVID-19 v IP





Pokrok v ČR

	1978	2018
• Diabetici	4 %	10 %
• Čistý líh/os./rok	9,1 l	11,7 l
• Obézní dospělí	20 %	50 %
• Ø délka života	71,2 roku	79,2 roku

- Z toho vyplývá:
- Čím více se přejídáme a čím více se opijíme,
tím déle žijeme

Délka života závisí na

- Životosprávě 50 %
- Genetických faktorech 20 %
- Životním prostředím 15 %
- Medicíně 15 %

- ???

Sedmero hlavních hříchů

- Pýcha
- Lakomství
- Závist
- Hněv
- Smilstvo
- Lenost
- Nestřídmost – obžerství

Řehoř I. Veliký (540-604)

*Cons abiq; obliq; et sine prudentia
vna sapient et intelliget et vultu pnderet*



a blonda face nra ab eis: et ofderabo novitia eoz

Hříchy – moderní významy

- Pýcha = zdravé sebevědomí, oprávněná asertivita
- Hněv = ADHD, hyperaktivní porucha osobnosti
- Smilstvo = závislost na sexu
- Lenost = prokrastinace
- **Obžerství = metabolický syndrom**

Radkin Honzák – O přitažlivosti moci. Rozhovor v Pátku LN, 2.6.2023

- Co bývaly dříve neřesti, jsou dnes dobré mravy.

Lucius Aeneus Seneca (4 př.n.l.-65 n.l.)

Nestřídmost / obžerství (lat. gula)

- Systematické přejídání
- V širším smyslu – nadměrná konzumace nejen jídla, ale i dalších požitků
- Zahrnuje i závislosti
- Opakem je střídmost
- Na poč. 14. stol. bylo obžerství uváděno na prvním místě mezi hříchy
- Později – shovívavější postoj (nyní vrcholící)



culina







Eufemismy

- Boubelatý, boubelka
- Hezky kulatoučký / -á
- Vypadá dobře
- Spravil/a se
- Dobře živený
- Krev a mlíko
- Plnoštíhlá / -ý
- Má kypré tvary
- Vypadá blahobytně
- Důstojná figura
- Trochu při těle
- Dobře rostlý / -á
- nebo prorostlý / -á?
- Tělnatý / -á
- Prostorově výraznější
- Plus size (např. modelky)

„Ztratili jsme schopnost pro
estetickou hodnotu existence,
která ale bez estetické vrstvy
přestává být tím, čím je.“

Petr Fischer, LN 12. 8. 2023

Obezita (otylost, obtloustlost)

- Obésus (lat.) – statný, tučný, vykrmený
- Stav (nemoc), kdy přirozená energetická rezerva savce v tuk. tkáni stoupla nad obvyklou mez a poškozují zdraví
- U divokých zvířat je vzácná, u domácích obvyklá
- Bělošská populace

BMI 18,5-25

zdravá váha

BMI 25-30

nadváha

BMI 30-35

obezita 1. stupně

BMI 35-40

obezita 2. stupně

BMI > 40

obezita 3. stupně – morbidní o.

BMI > 45

superobezita

- Asijská a pacifická populace

BMI > 25 (BMI > 27)

- ČR – každý druhý trpí nadváhou, každý čtvrtý je obézní



Obezita – příčiny

- Nadměrný a rychlý přístup k potravinám
- Čas a chuť k jídlu (nikoli hlad!) vedoucí k přejídání
- Někdy i úmyslné vykrmování
- Nesprávná strava nadcházejících matek, i před početím
- Nevhodná kvalita a složení stravy, vč. počtu kalorií
- Nedostatek pohybu, lenost
- Vlivy rodiny a okolí
- Nedostatek spánku (ghrelin, čas na jídlo)
- Stárnutí – zpomalení metabolismu tuků
- Hormonální (mateřská, ↑ estrogenů, podzimní, ↓ št. žlázy)
- Střevní bakterie – mikrobiom
- Deprese – koreluje s o., ale je spíše jejím důsledkem
- Dědičnost – vzácné syndromy

- Jen používáním dálkových ovladačů a mobilů nachodíme o desítky kilometrů ročně méně než kdysi. Pouze tato jedna věc způsobila, že u průměrného 70kilového člověka přibude 0,8 kilogramu až jeden kilogram zásobního tuku ročně.

Dr. Ivan Majerčák cituje švédského obezitologa, Deník N, září 2020

- **Obezitogenní prostředí je všude kolem nás.**

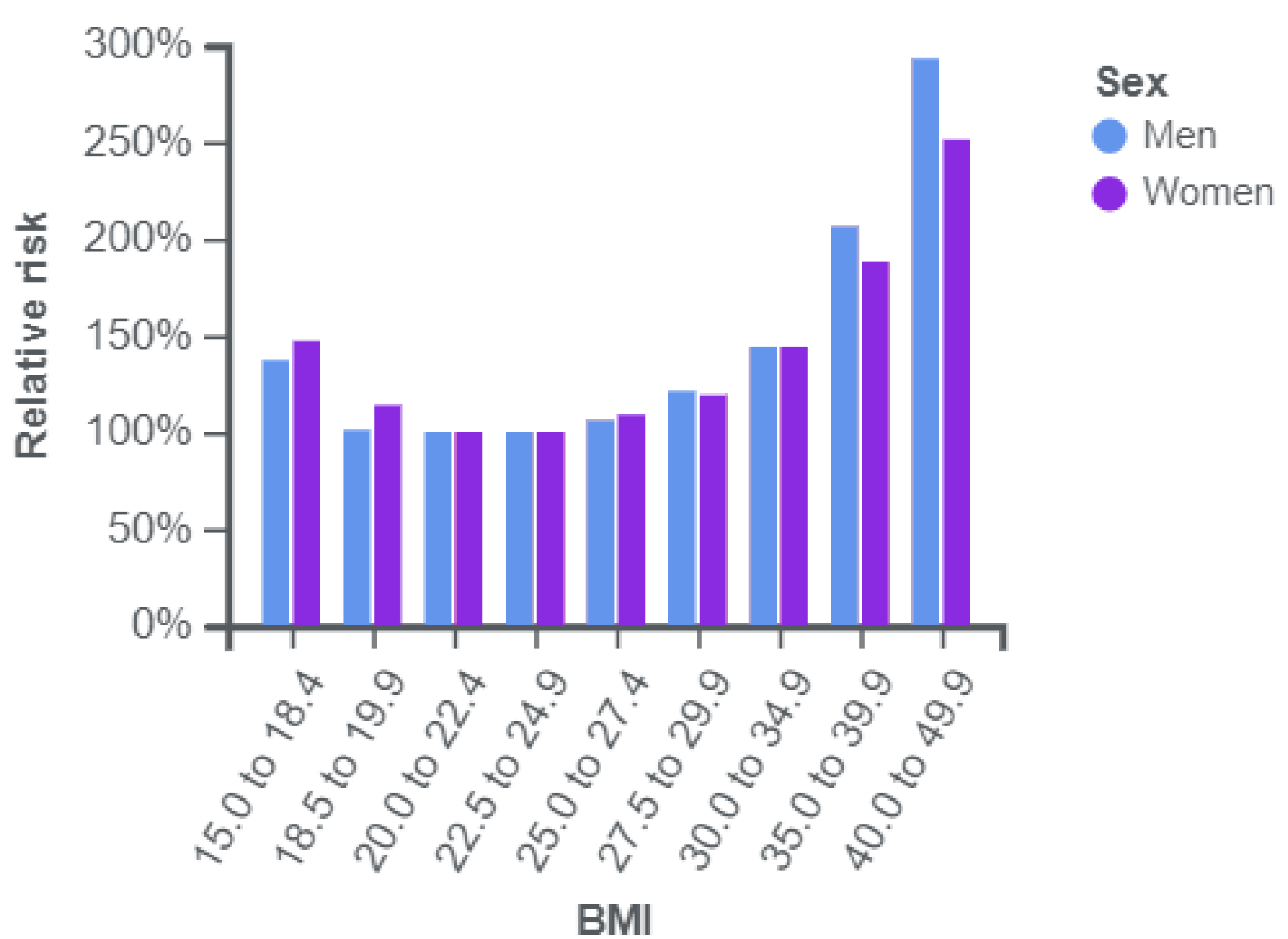
Dr. Ivan Majerčák, Deník N, září 2020

- Tučnému tělu se těžko zápasí s pokušeními.

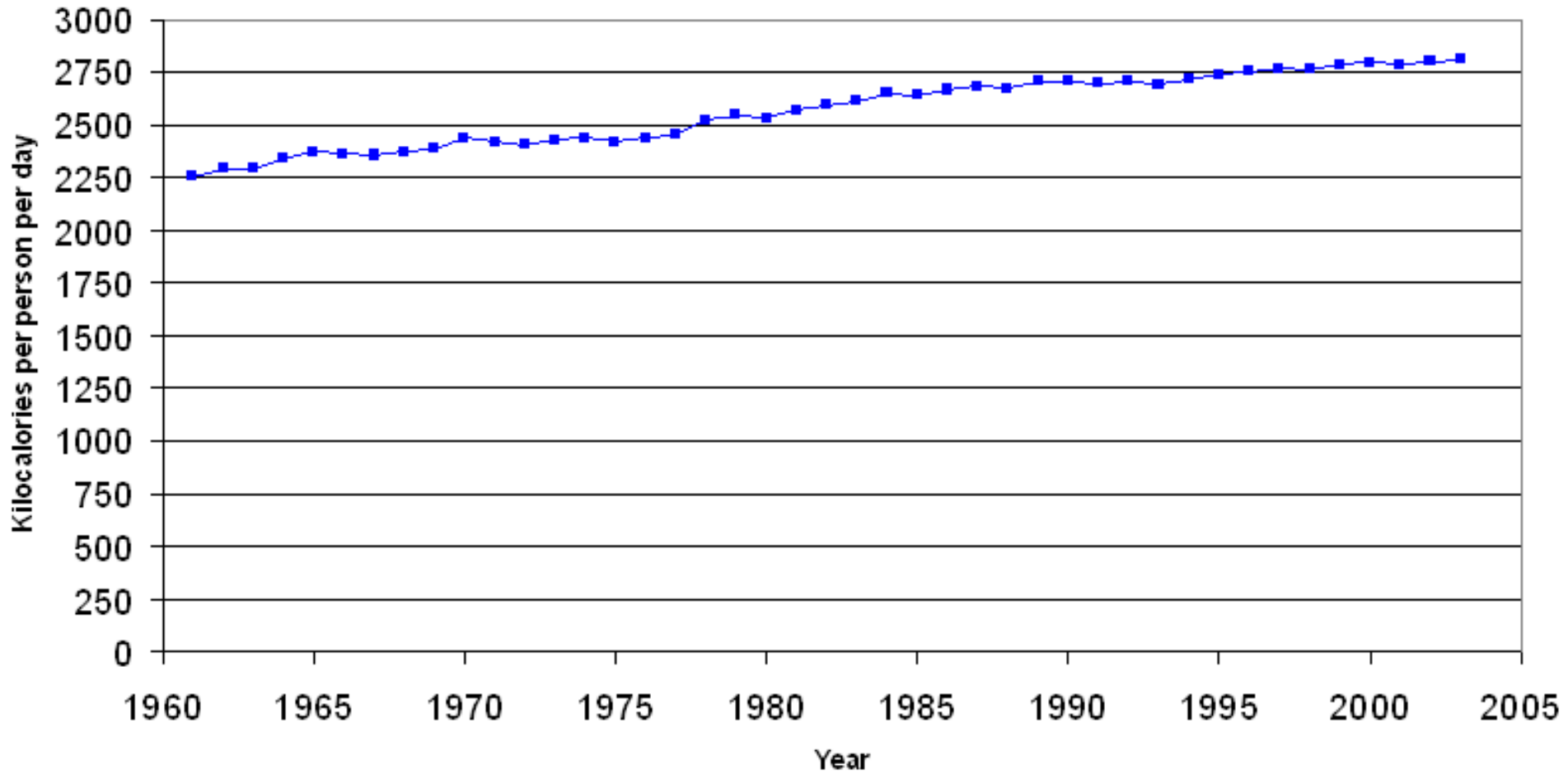
Karel Schulz: Kámen a bolest, 1942

Obezita – důsledky zdravotnické

- Vůdčí příčina invalidity (snížené funkční schopnosti)
- Kardiovaskulární choroby
- Diabetes 2. typu
- Metabolický syndrom (X) vč. inzulinové rezistence
- Sy obstrukční spánkové apnoe
- Některé typy nádorů (GIT, endometrium, prsa, ledviny...)
- Artróza velkých kloubů
- Degenerativní postižení páteře
- Nealkoholová jaterní steatóza
- Protrombotický stav
- Prozánětlivý stav
- Nejvýznamnější rizikový faktor rozvoje COVID-19
- Deprese (zejm. u žen), sociální stigmatizace



World Food Energy Consumption



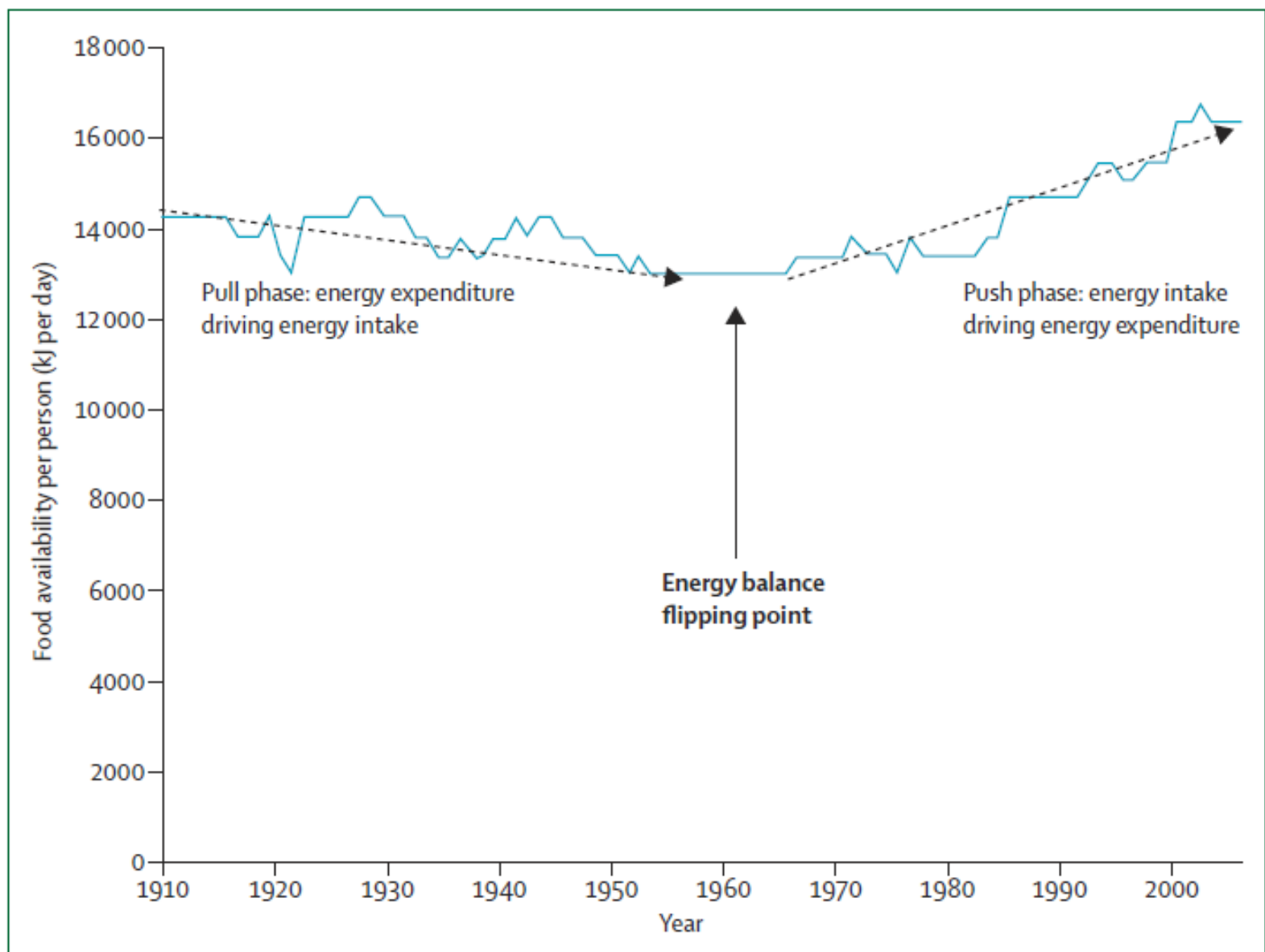


Figure 3: Food availability for the USA, 1910–2006⁵⁸

There are two distinct phases: a decrease in food energy supply (postulated to be pulled down by reduced energy expenditure requirements for daily living), followed by an increase in food energy supply (postulated to be pushed up by increasing food access). An energy balance flipping point is proposed, marking the change in how the US population generally achieved energy balance.

Obezita a duše

- „Jisté je, že byl ošklivý jako noc. Maličký a tlustý, s odstálýma ušima a ohrnutým nosem. Ale v duši byl prý dokonale krásný a ani v minulosti, ani v současnosti bychom nenalezli člověka jemu podobného.“

Kdo byl Sókratés? In Jostein Gaarder: Sofiin svět, 1991

Naprogramování našich chutí

- „V přírodním prostředí (jako lovec a sběrač) přežíval Homo sapiens podobně jako divoká zvířata, totiž na hranici neustálého hladovění. Byl šlachovitý a vždy připravený sníst, cokoli jedlého se objeví. Chuťový systém, který výrazně preferuje sladká, slaná a tučná jídla, nemá dobře nastavenou horní hranici jejich konzumace, zkrátka nepočítal s permanentní dostupností těchto lákadel.“
- „Lidé nejedí příliš mnoho jen proto, že mohou. Jedí příliš mnoho, protože jsou tak naprogramováni.“
- „Jsme velmi slabě vybaveni pro přežití v prostředí, v němž žijeme dodnes.“

Naprogramování ?

- „Genetické pozadí pouze nabíjí revolver, teprve **prostředí** je oním prstem, který zmáčkne spoušť.“

Bray GA. The epidemic of obesity and changes in food intake. PhysBehav 2004

- Hereditabilita BMI se často udává mezi 40 a 70%
- Single nucleotide polymorphisms (SNPs) asociované s BMI však vysvětlí jen < 2 % změn v BMI
- Většinu interindividuálních rozdílů lze přičíst interakcím genů s **prostředím** a genů s **chováním**

Bochard C. Gene-environment interactions in the etiology of obesity. Obesity 08

Potravinová revoluce

- Přejít na pěstované plodiny s příchodem zemědělské revoluce před 10 tisíci lety, které obsahovaly více sacharidů, vyžadoval menší úsilí při žvýkání a přinesl zmenšení čelistí, a tím pádem problémy s dutinami, zubní kazy, cukrovku.
- Mnohem dramatičtější potíže znamenal příchod průmyslově zpracovávaných potravin v 19. a 20. století. Nadužívání cukru, soli a tuků při jejich výrobě se pro naše pravěké chutě stalo osudovou branou k nadváze a posléze i globální epidemii obezity a cukrovky, s nimiž se dnes potýkáme (od r. 1980 se počty pacientů s cukrovkou druhého typu na světě zčtyřnásobily).

Potravinová revoluce

- Enormní množství kalorií a zároveň nedostatek skutečných živin v průmyslovém jídelníčku pak navíc ochudilo skladbu mikroorganismů v našem trávicím systému, což tendenci k obezitě ještě zvyšuje. Tři roky stará studie Stanfordské univerzity zjistila, že lidé zhubnou jen tím, že vynechají z jídelníčku průmyslově zpracovávané jídlo, aniž by přitom museli zmenšovat porce.
- „Náš jídelníček nám nabízí mnohem víc, ale ve skutečnosti poskytuje mnohem méně, než potřebujeme. Je zároveň plnější i prázdnější.“

Vybarr Cregan-Raid: kniha *Primate Change*, 2018

Porce masa včera a dnes

- Před 50 lety plátek á 100 g
- Před 40 lety plát á 150 g
- Před 30 lety flákota á 200 g
- Před 20 lety stejk jako bejk á 400 g
- Dnes – ještě si k tomu dáme dezertík

Ševčík P. Vlastní pozorování, 1973-2023

- A zítra?

„Když nemůžeš, tak přidej.“

Emil Zátopek (50. léta 20. stol.)

„Když nemůžeš, tak si přidej.“

Martin Čaban (Seznam Zprávy, duben 2023)

Co Čech, to jedlík

- V r. 2020 spotřeboval každý Čech 800 kg potravin
- = > 2 kg na osobu a den
- Nepřeberné množství pořadů adorujících jídlo
- Některé hovoří přímo o žrádlu (veřejnopráv. TV)
- „...přechod k rostlinné stravě je nevyhnutelným osudem lidstva: kdyby se celá světová populace chtěla stravovat jako průměrný Čech, potřebovali bychom na to z hlediska zdrojů dvě a půl planety.“

Jan Gojda, FN KV Praha, komentující velkou datovou studii o zdravotních dopadech veganství, podle níž jsou vegani zřejmě zdravější a šťastnější

Planeta

- Planeta je schopna uspokojovat potřeby každého člověka ale ne jeho chamtivost („need/greed“).

Tändzin Gjamccho, 14. dalajláma

- Je to, jako kdybychom pohlíželi stejně na růst embrya v děloze a na bujení nádoru.
- Až budoucí generace uvidí, čemu jsme dali přednost, a podle toho nás budou soudit.

Andri Snaer Magnason: O času a vodě (Um tímánn og vatnið), 2019

S obezitou se těžko lámou rekordy

- Současní kluci mají kondici jako holky před 30 lety
- Žáci ze škol na vesnici a z rodin s nižším vzděláním dopadli nejhůře
- Zdatnost dětí se zhoršuje
- Každým rokem dochází k většímu odklonu od dříve měřených zjištění
- Problémem je zejm. vytrvalost – pohyb. aktivity probíhají v nedostatečném objemu a intenzitě
- Výsledky jsou alarmující
- Obézní dívky (15tileté) v r. 02 – 7%, v r. 13 – 13%
- Obézní chlapci (15tiletí) v r. 02 – 16%, v r. 13 – 25%

Epigenetika

- Podobor genetiky studující změny v genové expresi (tzn. obvykle i ve fenotypu), které nejsou způsobeny změnou nukleotidové sekvence v DNA)
- Epi = mimo, tzn. mimo genetiku
- Výzkum e. se bouřlivě rozvíjí, mj. i v souvislosti se šířením civilizačních chorob

Wikipedie, 2022

Wikiskripta, 2022

- „Epigenetickými ději změněný genom neznamena jen jinou barvu srsti, ale rovněž náchylnost k obezitě, diabetu, leukémii a dokonce i ke změnám v chování.“

Randy L. Jirtle, Duke University Medical Center

Epigenetika

- Interakce genů a prostředí může přispívat k epigenetickým mechanismům modifikujícím expresi genů.
- Např. metylace DNA může být ovlivněna dietou těhotných matek.
- Epigenetické příspěvky k obezitě je třeba minimalizovat **redukcí environmentálních spouštěčů**, nikoli manipulací s genetickým „revolverem“.

Swinburn BA et al. The global obesity pandemic. Lancet 2011

Prevence obezity?

- Globální potravinový systém produkuje vysoce zprocesovanou potravu, velmi dostupnou a tlačenu rafinovaně efektivním marketingem.
- Pasivní přežíraní se (overconsumption) energií neoddělitelně souvisí s růstem založeným na konzumaci.
- Je urgentně nezbytné aktivně reagovat ze strany politiků, a to především vůči velkým hráčům.
- Vlády z vysoka rezignovaly na odpovědnost, kterou by měly mít vůči občanům, organizacím a společnosti.
- Přitom epidemii obezity nelze a nebude možné zvrátit bez zásadního angažmá vlád, zákonodárců, bez regulací, bez investování do preventivních programů, bez monitorování a výzkumu o.

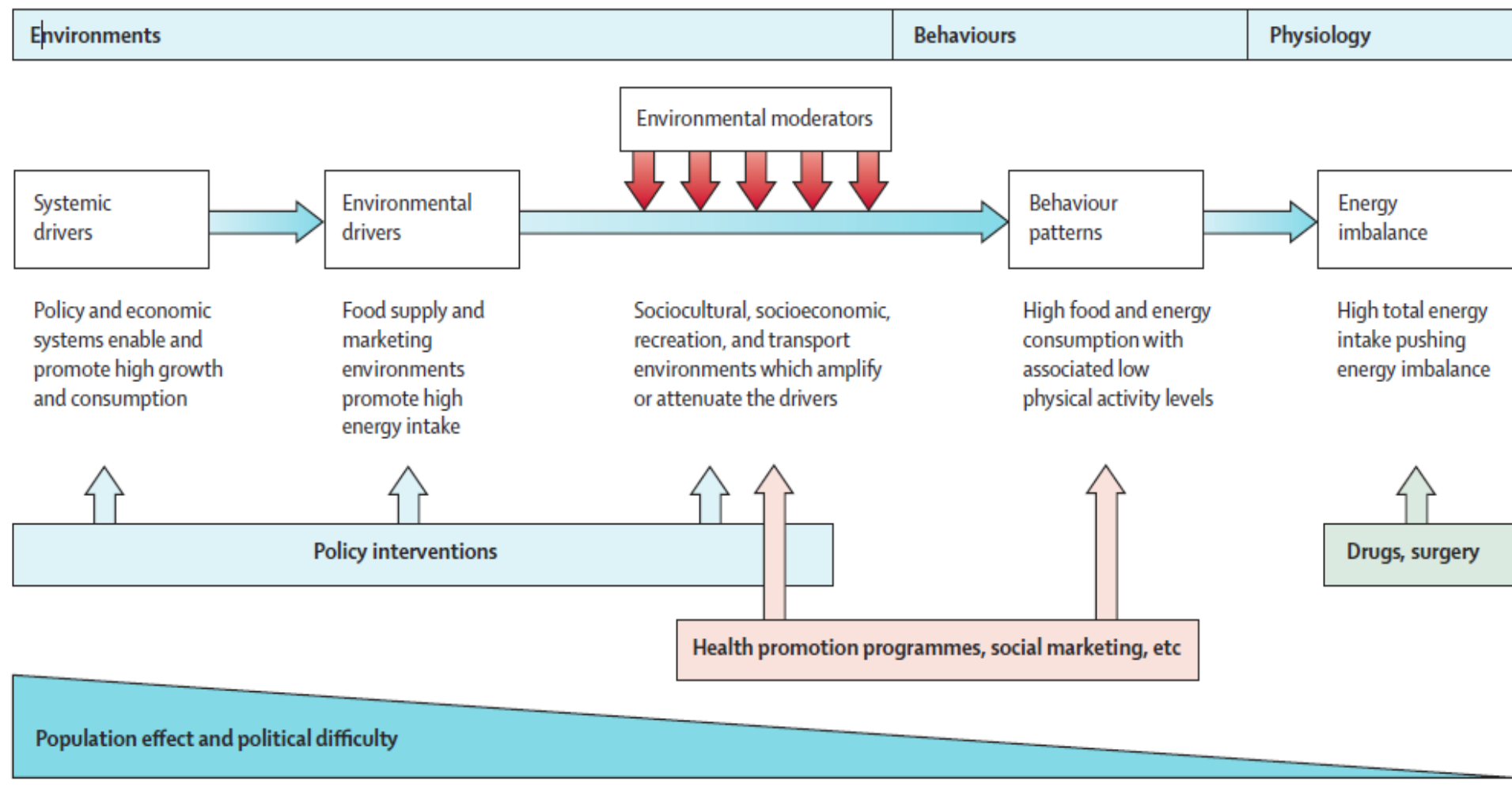


Figure 4: A framework to categorise obesity determinants and solutions

The more distal drivers are to the left and the environmental moderators that have an attenuating or accentuating effect are shown, along with some examples. The usual interventions for environmental change are policy based, whereas health promotion programmes can affect environments and behaviours. Drugs and surgery operate at the physiological level. The framework shows that the more upstream interventions that target the systemic drivers might have larger effects, but their political implementation is more difficult than health promotion programmes and medical services.

Prevence

- Lepší zdravotní stav – snižuje počet předčasných úmrtí, vede k nižšímu počtu úmrtí a zdravotních komplikací, prodlužuje účast na trhu práce, zvyšuje produktivitu ekonomicky aktivních občanů.
- Kdybychom nyní začali dobře investovat do zlepšení zdraví Čechů, může to pro český HDP znamenat v příštích 20 letech dodatečných 840 mld Kč, tedy 40 mld ročně.
- „Češi mají solidní přehled o tom, na co mají nárok, když jsou nemocní, ale velmi málo vědí o tom, jak nemocem předcházet.“
- Veřejný tlak na změnu životního stylu přináší protitlak.
- Cigareta a denní porce bůčku se stávají radě občanů symbolem osobní svobody, kterou jim stát omezuje.

Možnosti prevence

- Zdanění nevhodných potravin
- VB – 2015-2019 „cukrová daň“ na slazené nápoje snížila celkový prodej cukru ve zdaněných nápojích o 35%
- Kalifornie, Izrael
- Nástroje tzv. behaviorální ekonomie:
 - nasměrování trasy nákupů nejdříve k ovoci a zelenině,
 - u švédských stolů – menší talířky, atraktivnější servírování zdravějších variant dezertů,
 - platba za sladké nápoje v hotovosti, nikoli stravenkami,
 - system barev semaforu nebo emotikonů s pozitivními / negativními emocemi na potravinách
 - přejmenování obyčej. balení na „dvojnásobné balení“

Protitlak – nové pojmy, nová měřítka

- Fat studies – není to medicínský obor, který se snaží bojovat proti obezitě
- Je to součást ideologie, podle které tzv. ableismus představuje nebezpečný předsudek a základ diskriminace lidí, kteří nejsou stejně „abled“ jako ostatní
- Fat fobie – jedna z mnoha nově vymyšlených fobií podle níž jsou osoby (např. dnešní přednášející) považováni za fatfoby
- Věda včetně medicíny se v očích představitelů fat studies stává nepřítelem, který se podílí na vylučování, diskriminaci, ponižování a vytváření předsudků vůči fat people
- Fat Studies – popírají medicínské důsledky obezity. Publikace tohoto typu vyvíjejí tlak na to, aby lékaři nesměli pacienty upozorňovat na to, že jsou obézní a jaké to má pro ně zdravotní důsledky
- Healthismus – problematická ideologie vyzdvihující hodnotu zdraví
- Fat feminism a jeho souvislost s body positivismem

Protitlak – nové pojmy, nová měřítka

- Základní poselství

Tloušťka je zdravá, všechny problémy s ní spojené jsou sociální konstrukt, který je diskriminační a napomáhá jej udržet věda a medicína





World
Obesity
Day **March 4**

Světový den obezity – 4.3.23

- Každoroční finanční škody – 4 biliony dolarů
- ~ 3% globálního HDP
- ~ celosvětové škody pandemie COVID 19 za celý rok 2020
- **V roce 2035 bude nadváhou či obezitou trpět > 4 mld lidí**
- U dětí poroste o. rychleji – u chlapců o 100% - na 208 mil
– u dívek o 125% - na 175 mil
- Vlády a zákonodárci na celém světě by měli dělat vše pro to, aby zamezili předávání těchto zdravotních, sociálních a ekonomických zátěží na mladší generaci

<https://www.seznamzpravy.cz/clanek/zahranicni-nadvahu-ci-obezitu-bude-mit-do-roku-2035-pulka-sveta-varuje-zprava-227015>

<https://www.worldobesity.org/news/economic-impact-of-overweight-and-obesity-to-surpass-4-trillion-by-2035>

<https://www.bbc.com/news/world-64831848>

Světový den obezity – 4.3.23

- Nárůst o. postihuje zejména rozvojové země Afriky a Asie
- Větší množství tzv. vysoce zpracované potravy
- Více sedavého chování
- Nedostatečné zákony na kontrolu potravinových řetězců a marketingu
- Podfinancované zdravotnictví a vzdělávání
- Nastartovat národní akční plány vycházející z doporučení WHO
- „V žádném případě zpráva nehází vinu na obézní lidi. Obezita je chronické a recidivující onemocnění.“

<https://www.worldobesity.org/news/economic-impact-of-overweight-and-obesity-to-surpass-4-trillion-by-2035>

<https://www.bbc.com/news/world-64831848>

Česká republika

- Náklady na léčení obezity v r. 2018 – 41 mld Kč – značně eufemistický odhad, neboť
 - lékaři nemají povinnost do zpráv obezitu uvádět
 - centrální statistiky v Česku chybějí
- Polovina dubna 2023 – kulatý stůl k obezitě v Parlamentu
- Navrženo začít „s něčím jednodušším“ – nutriční hodnoty na jídelních lístcích

František Trojan: Časovaná bomba. Respekt, č. 20, květen 2023

„Nic nebude lidskému zdraví prospěšnější a nic nezvýší šance na zachování života na Zemi více než přechod na vegetariánskou stravu.“

Albert Einstein (1879-1955)

„I to největší moře má své břehy.
Bezbřehá je pouze lidská hloupost.“

Konfucius (551-479 př.n.l.)

„To, že na naší omezené planetě je
možný neomezený růst, si může
myslet pouze blázen.
Nebo ekonom.“

???

Dodávám:
Nebo vyznavač bezbřehé svobody
bez odpovědnosti

(Neomezený?) růst

- Za posledních 150 let se průměrná výška mladých dospělých zvětšila o 15-19 cm
- = cca o 3 cm na 1 generaci
- Obávám se, že v posledních dekádách se z růstu do výšky stal **růst do šířky**, lépe řečeno do trojrozměrného objemu
- Za posledních 30 let se průměrná délka života v ČR prodloužila o 8 let, za posledních 70 let o 20 let

• 1784 (počátek antropocénu)

2022

Počet obyv. 800 mil

8 mld = **10 x**

Spotřeba energie

nejméně **100 x**

Produkce CO₂ 30 mil t

30 mld t = **1000 x**





**„Tendence lidstva vytvářet hodnoty
a s nimi problémy,
a potom problémy překonávat
a hodnoty ničit,
se děsivě zrychluje.“**

Leopold Kukačka: Černé údolí, 2017

(Ne)představitelné dopady obezity

- Alkoholismus je velký společenský problém
- Alkoholiků však zřejmě moc přibývat nebude
- Obézních je již nyní mnohonásobně více
- Jejich počet nezřízeně přibývá
- Je to podobný průšvih jako s emisemi skleníkových plynů
- Mluví se o tom, problém se neustále farizejsky mapuje a studuje, bezzubá opatření nemají sebemenší účinek na další nárůst - ať už CO₂, teploty nebo obezity
- V obou případech se problém amplifikuje sám od sebe, už dávno se rozběhla pozitivní zpětná vazba
- Společnost to nedokáže kočírovat, natožpak ukočírovat
- Určitě ne po dobrém
- Přesto, že si žijeme zdánlivě stále lépe, jedeme z kopce
- A to velmi strmého

„Což dobytek jsem, že vše, co dělám,
pro břicho dělám a ještě hůře?“

Jan Amos Komenský (1592-1670)





PROLETÁŘI
VŠECH ZEMÍ,
SPOJTE SE!

Podmanivá výzva

Proletáři všech zemí, spojte se!

Marx K, Engels F. Komunistický manifest, 1848

Otylí všech zemí,
vzpamatujte se!

Vlády a zákonodárci všech zemí,
probud'te se!

Jakou máme alternativu?

„Pět věcí ti uchová tělesné a duševní zdraví:

- Běh
- Česnek
- Čisté svědomí
- Střídmost
- Pevná víra ve vlastní zdraví“

Pastýř z náhorních planin etiopských. In: Nevrlý M. Karpatské hry, 1982

- „Tělo nechť každodenní své hýbání má“

Jan Amos Komenský, 1592-1670