

Obesity in Europe: Czech primacy and paradoxes

The Skeptik 2012;1:7-12

Ginter E

Abstract: Obesity is known risk factor for cardiovascular diseases. Czech republic (CZ) is in Europe on the head of obesity prevalence. In CZ there is also highest prevalence of diabetes type 2. Both obesity and diabetes are important risk factors for cardiovascular diseases (CVD). Surprisingly, after 1989 in CZ there is evident decrease of premature mortality caused by CVD and evident increase in life expectancy. The explanation of this paradox are the politico-economical changes after 1989: increase in the consumption of healthy food (e.g. fruit, vegetables, nuts, olive oil etc.) and better diagnosis and therapy of CVD (especially the use of statins). The result is permanent increase of life expectancy at birth both in males and females living in CZ.

The Skeptik (Article in slovak) Slovak Society of Skeptics.

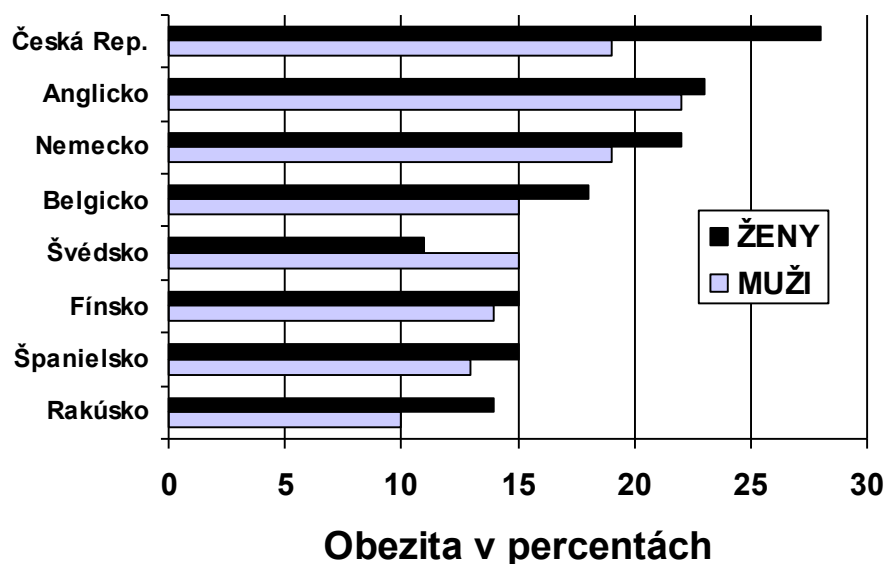
Obezitu možno nazvať pandémiou 3. tisícročia. V roku 1995 se počet obéznych ľudí na celom svete odhadoval na 200 milionov, ale už v roku 2000 sa však toto číslo zvýšilo na 300 milionov. Obezita už prestáva byť iba problémom ekonomicky vyspelých štátov, pretože rapídne rastie aj v mnohých rozvojových krajinách. Obezitu definujeme ako index telesnej hmotnosti (BMI), ktorý je definovaný ako hmotnosť tela v kg lomená kvadrátom výšky v metroch : kg/m^2 . Za normál sa pokladá BMI v rozsahu 18,5-25, hodnoty medzi 25-29,9 sa pokladajú za nadváhu a hodnoty BMI ≥ 30 charakterizujú obezitu. Porovnávať výskyt obezity v jednotlivých štátoch nie je jednoduché,

pretože rozhoduje doba prieskumu, vekový rozsah sledovaného súboru a spôsob zberu údajov (telefonický prieskum vždy poskytuje nižšie hodnoty BMI). **Obr.1** znázorňuje posledné dostupné údaje pre vekový interval 25-64 rokov. Česká republika sa v počte obéznych vo veku 25-64 rokov prepracovala na popredné miesto v celej Európe. Ženy dosiahli rekordnú hodnotu 28 % (BMC Public Health 2008;8:200). So stárnutím sa BMI zvyšuje. V Českej republike už je viac ako 1,5 milióna obéznych osôb a z roka na rok ich stále pribúda. Ďalších 30 % má nadváhu, teda asi 2 700 000 ľudí. Za posledných päť rokov sa počet ľudí s obezitou a nadváhou zvýšil o 450 tisíc.

Táto hrozivá štatistika je podľa najnovších amerických údajov o to horšia, že signifikantne zvyšuje riziko úmrtia. Obrovský súbor (1,5 milióna) mužov i žien potvrdil evidentnú závislosť rizika úmrtia na BMI – **obr.2**. Najnižšie riziko bolo v rozsahu 18,5-25, so zvyšovaním na 25-29,9 riziko mierne stúpalo, obezita ho ďalej zvyšovala a BMI nad 40 (ťažká nadváha) zvyšovala riziko úmrtia mužov nefajčiarov takmer na trojnásobok.

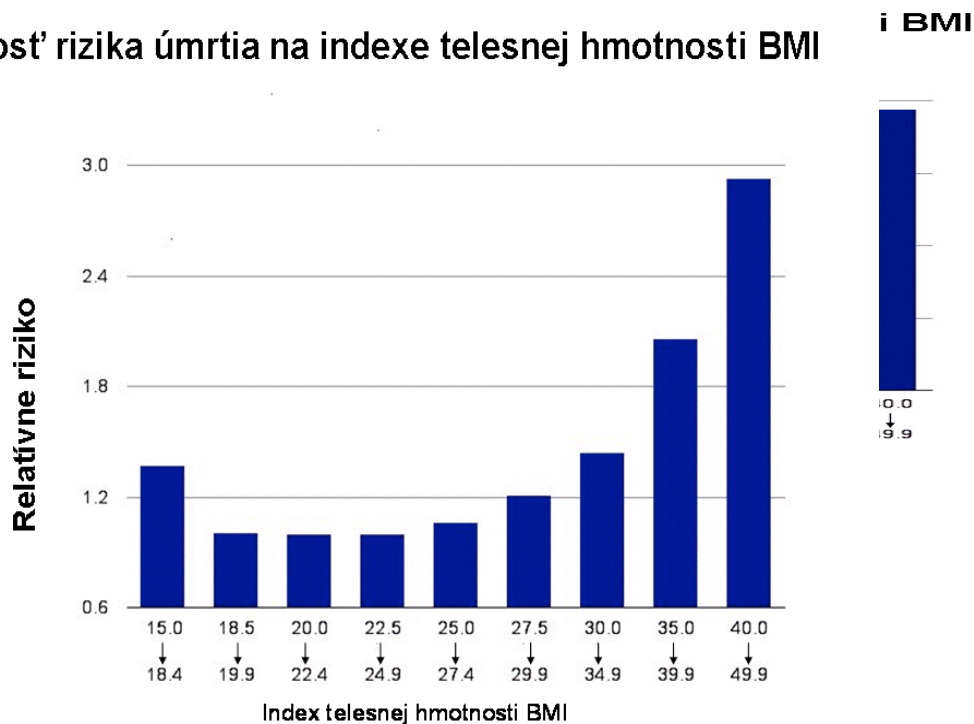
Obr. 1.

Výskyt obezity (%) vo veku 25-64 r.



Obr. 2.

Závislosť rizika úmrtia na indexe telesnej hmotnosti BMI



Príčinou zvýšeného úmrtia boli hlavne kardiovaskulárne choroby a do istej miery aj niektoré druhy nádorového ochorenia. Existujú stovky prác dokazujúcich tesný vzťah obezity k diabetu druhého typu. Česká republika podľa údajov WHO z r.2009 má výrazne najvyšší výskyt cukrovky v celej Európe (7-8 % dospeljej populácie). Kombinácia obezity s diabetom sa radí medzi najvýznamnejšie rizikové faktory kardiovaskulárnych ochorení. Pre kardiológov na celom svete je toto tvrdenie alfou a omegou pri hľadaní príčin infarktu myokardu alebo mozgovej porážky.

A tu sa nám objavuje prvý český paradox: napriek nárastu obezity a diabetu sa v Čechách veľmi zreteľne znižuje predčasná úmrtnosť na srdcovo-cievne ochorenia – **obr. 3**. Pokles prebieha od r. 1990,

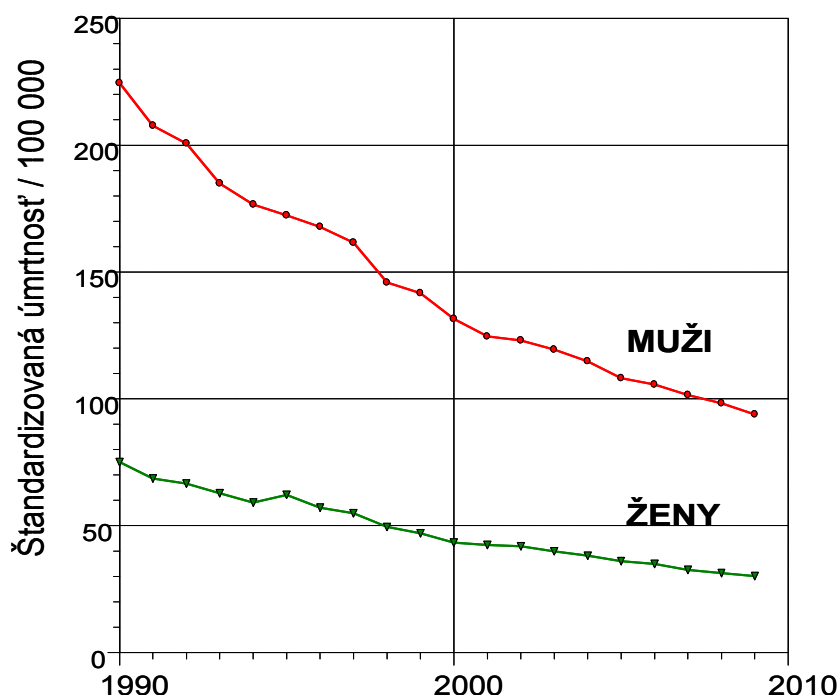
teda v období, kedy sa zreteľne zvyšoval výskyt obezity. Zníženie je mimoriadne výrazné najmä u mužov, od r. 1990 po r. 2009 sa u nich znížila predčasná kardiovaskulárna úmrtnosť o viac ako 50%. Súčasne klesá aj onkologická mortalita napriek tomu, že obezita sa pokladá za rizikový faktor pre vznik niektorých nádorov.

Celkovým výsledkom je druhý český paradox. Napriek dokazateľnému zvýšeniu rizika úmrtia pri raste BMI (obr. 2) sa v Čechách pri súčasnom zvyšovaní BMI veľmi zreteľne predlžuje stredná dĺžka života – **obr. 4**. Od r. 1990 po rok 2009 sa dĺžka života mužov zvýšila o takmer 7 rokov a žien o 5 rokov.

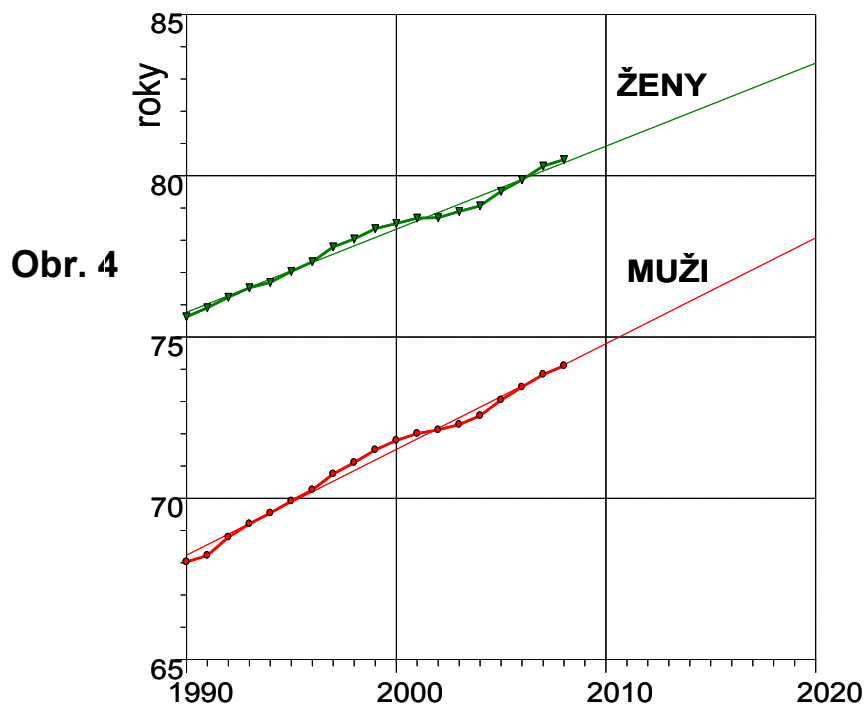
Tučkovia, netešte sa. Hromadenie tuku vo vašej brušnej dutine obmedzuje váš pohyb a nepridáva na kráse. Navyše, ak bude pokračovať zvyšovanie obezity, určite sa to prejaví na výkone vášho srdca a na skrátení dĺžky života.

Obr. 3.

Predčasná úmrtnosť (vek 0-64 rokov) na kardiovaskulárne úmrtia v ČR



Nárast strednej dĺžky života v Českej republike



Vysvetlenie týchto paradoxov podľa mojej mienky tkvie v nedávnej histórii českého národa. Od polovice XX. storočia bol český národ izolovaný od normálneho demokratického sveta a až rok 1990 priniesol vytúžené zmeny: železná opona padla, zvýšil sa prísun modernej zdravotníckej techniky (nové dovtedy nevídané kardiochirurgické zásahy) a nových účinných liečiv (napr. statíny), znižujúcich riziko chronických ochorení vrátane kardiovaskulárnych porúch. Už bolo možné podnikáť, cestovať do zahraničia, stratili sa udavači a politické procesy a padla cenzúra tlače, kníh i hudby. Rovnako v USA, ktoré nás vo výskyte obezity predbehlo, podstatné zlepšenie diagnostiky a terapie kardiovaskulárnych ochorení, ako aj zlepšenie výživy (ovocie, zelenina, orechy, olivový olej a i.) vyrovnalo vplyv obezity, takže aj v tejto veľkej krajine došlo k vyššie spomínaným paradoxom: rast obezity – pokles kardiovaskulárnej mortality – zvyšovanie dĺžky života. Mnohí americkí odborníci však

tvrdia, že ak sa rast obezity nezastaví, dĺžka života američanov začne klesať.

RNDr. Emil Ginter, DrSc., is a leading Slovak scientist