

Obesita, pohybová aktivita a muskuloskeletální problémy

J.Pařízková

Prostá obezita bývá nejčastěji výsledkem energetické nerovnováhy, kdy absolutní nebo relativní příjem energie neodpovídá jejímu výdeji; toto riziko je nejvyšší, pokud vzniká již v období růstu. Omezování pohybové aktivity, která je jako jedna z charakteristických vlastností dítěte v raném věku nejvyšší - je označováno stále častěji za jednu z hlavních příčin časného i pozdějšího rozvoje obezity. Ta je provázána nejen řadou významných morfologických (BMI, podíl a distribuce tuku, množství aktivní hmoty, rozměry a robusticita kostry, atd.), metabolických, hormonálních, biochemických, zdravotních a funkčních (kardiorespirační výkonnost, vytrvalost) změn, i poruchou biomechaniky pohybů, obratnosti a držení těla. Všechny uvedené změny se uplatňují také jako překážka použití zvýšeného výdeje energie pohybovou aktivitou a cvičením k dosažení redukce hmotnosti a snížení podílu tuku. Tento přístup je ve srovnání s nízkokalorickými dietami v období růstu nejpřirozenější léčbou, která nezabraňuje při pouhém usměrnění diety k dalšímu růstu do výšky a rozvoji ostatních tkání těla. Za poslední období kdy dochází ke zvyšování prevalence obezity v období růstu se zvýšil výrazněji také výskyt muskuloskeletálních komplikací – přetížení a deformaci kloubů, změně rozměrů a struktury kostí, vzniku plochých nohou, genua vara a valga, bolestem kolen, kyčlí a zad, častějším úrazům, předčasnému vzniku arthritid, a dalším.