

### 3.6 Naučte se od lékaře - Léčba obezity u dětí a dospívajících

Léčba obezity u dětí a dospívajících se zaměřuje na snížení nadbytečného tělesného tuku a podporu růstu svalové hmoty. Problém nadměrné tělesné hmotnosti a neadekvátního složení těla je často spojen s genetickými faktory, které mohou ovlivňovat celou rodinu. Existuje i obezita, která je způsobená vedlejšími účinky léků, poruchami žláz s vnitřní sekrecí (hormonální poruchy) nebo poruchami jednotlivých genů. O léčbě těchto typů obezity tento text nepojednává.

Co je cílem léčby? Léčba obezity zahrnuje dvě hlavní složky:

1. Snížení množství tělesného tuku a navýšení svalové hmoty.
2. Léčba komplikací spojených s obezitou, jako je například vysoký krevní tlak nebo další zdravotní problémy.

Na začátku léčby lékař/ka a nutriční terapeut/ka podrobně proberou jídelní návyky, každodenní činnosti, pravidelnost pohybu a kvalitu spánku. Na základě těchto informací odborníci identifikují oblasti, které lze postupně zlepšovat. Často se do procesu zapojuje také psycholog, aby pomohl s motivací a podporou při zvládnání změn, úspěchů a případných neúspěchů.

Léčba nadměrné tělesné hmotnosti je dlouhodobý proces, někdy celoživotní. Není možné očekávat výsledky ze dne na den. Postupné změny však mohou přinést pozitivní výsledky, jako je například lepší fyzická kondice, zlepšení krevních testů nebo lepší celkové zdraví.

Výsledky, kterých si můžete všimnout:

- Postupně snadněji obléknete oblíbené oblečení - dopnete oblíbenou sukni či kalhoty, ....
- Lepší fyzická kondice – vyběhnete schody bez zadýchávání, doběhnete tramvaj nebo vlak, ...
- Zlepšení výsledků krve a dalších zdravotních parametrů.

Během redukce hmotnosti se naučíte naslouchat signálům svého těla – rozpoznáte, kdy jste nasyceni, a budete se celkově cítit lépe. Pohyb vám dodá endorfiny, které zlepší vaši náladu a přinesou pocity štěstí.

Co dělat, pokud léčba nefunguje? Někteří lidé mají potíže s hubnutím i přes veškerou snahu a dodržování doporučení. V těchto případech může hrát roli genetické naprogramování, které hubnutí komplikuje. Lékaři někdy přistupují k léčbě pomocí léků, které mohou v těchto složitých případech pomoci. O všech dostupných možnostech vás informuje ošetřující lékař/ka.

## METABOLICKO-BARIATRICKÉ OPERACE

V extrémních případech, kdy selhaly konzervativní postupy, jako jsou úpravy stravy a zvýšení pohybu, může být možností metabolicko-bariatrická operace. Tento typ operace, který se obvykle provádí na žaludku (zmenšení jeho objemu) a střevech, je určen pro pacienty, kteří trpí vážnými komplikacemi obezity.