

Fyzická aktivita v léčbě obezity v praxi

Martin Matoulek¹, Natálie Cibulková^{1,2,3}, Ondřej Kádě¹, Marcela Hašpíková⁴

¹3. interní klinika – klinika endokrinologie a metabolismu 1. LF UK a VFN Praha

²FTVS Praha – Katedra zdravotní TV a tělovýchovného lékařství, Praha

³3. klinika rehabilitačního lékařství 1. LF UK a VFN Praha

⁴ORP centrum, Praha

Fyzická aktivita je nedílnou součástí léčby obezity. Až překvapivě i mezi zdravotníky přetrvává hodnocení léčby obezity pouze na základě hmotnostního poklesu. Léčba obezity není však jen prosté snižování hmotnosti, ale především léčba přidružených onemocnění, jako hypertenze, diabetes, dyslipidemie apod. Jen velmi zřídka je hodnocena fyzická zdatnost, ačkoliv ta nejlépe predikuje budoucnost a snižuje mortalitu ze všech příčin. Jedná se především o kardiovaskulární onemocnění, kde se ukazuje, že parametr VO_{2max} je nejsilnějším prediktorem nejen kardiovaskulární mortality. Specifika preskripce fyzické aktivity pak s sebou přináší přítomnost nejen diabetu, hypertenze a kardiovaskulárních onemocnění, ale i artrózy nosných kloubů, event. absolvování bariatrické operace. K objektivizaci fyzické aktivity včetně subjektivních příznaků je vhodné využít moderních metod telemedicíny, která je tak budoucností při léčbě nejen obezity.

Klíčová slova: obezita, fyzická aktivita, fyzická zdatnost, diabetes, hypertenze, artróza, bariatrické operace, telemedicina.

Physical activity in the treatment of obesity in practice

Physical activity is an integral part of the obesity treatment. Curiously, even among health professionals, the evaluation of obesity treatment persists only based on weight loss. However, the treatment of obesity is not only a simple weight loss, but above all the treatment of associated diseases such as hypertension, diabetes, dyslipidemia, etc. Physical fitness is very rarely assessed, although it best predicts the future and reduces mortality from all causes. It is mainly a cardiovascular disease, where it is shown that the parameter VO_{2Max} is the strongest predictor of not only cardiovascular mortality. The specifics of the prescription of physical activity bring with it the presence not only of diabetes, hypertension and cardiovascular diseases, but also osteoarthritis, possibly undergoing bariatric surgery. To objectify physical activity, including subjective symptoms, it is appropriate to use modern methods of telemedicine, which is the future in the treatment of not only obesity.

Key words: obesity, physical activity, physical fitness, diabetes, hypertension, osteoarthritis, bariatric surgery, telemedicine.

Fyzická aktivita je nedílnou součástí, ale přesto často podceňovanou metodou v léčbě nejen obezity. Stále mnoho zdravotníků hodnotí léčbu pouze podle absolutního poklesu hmotnosti, zatímco mortalita je dána především výskytem přidružených onemocnění a jejich kompenzací. Ještě lépe hodnotí prognózu z hlediska mortality fyzická zdatnost hodnocená parametrem VO_{2max} , která nejlépe charakterizuje funkční stav. Při jeho zvyšování dochází nepřekvapivě ke zlepšení jak většiny onemocnění doprovázejících obezitu, tak snížení obezity samotné. Ale především dochází ke snížení mortality ze všech příčin, včetně nejčastěji přítomných nádorů spojených s obezitou (kolorektální karcinom, gynekologické nádory atd.) (1). Přestože efekty fyzické aktivity jsou

známé a díky v posledních 30 letech popisovaným myokinům i takřka dokonale vysvětleny, stále se do praxe efektivní preskripce dostává jen velmi pozvolna. Možná je to i tím, že nejen pacienti nevyčkají na efekty, které se dostávají někdy až po několika týdnech či měsících řízené, ale hlavně pravidelné fyzické aktivity.

Efekt fyzické aktivity

Efekt fyzické aktivity lze pozorovat již od samotného začátku, tedy od minut, po dny až měsíce. Zvýšení fyzické zdatnosti, které lze očekávat až po několika měsících pravidelné fyzické aktivity, je nejsilnějším prediktorem nejen kardiovaskulární mortality, ale také například onko-

KORESPONDENČNÍ ADRESA AUTORA:

doc. MUDr. Martin Matoulek, Ph.D., martin.matoulek@lf1.cuni.cz

3. interní klinika – klinika endokrinologie a metabolismu, 1. LF UK a VFN Praha, U Nemocnice 2, 128 00 Praha 2

Cit. zkr: Vnitř Lék 2020; 66(8): 483–488

Článek přijat redakcí: 30. 10. 2020

Článek přijat po recenzích: 6. 11. 2020