

SENIOROV STRAŠÍ (OKREM INÉHO) AJ OBEZITA.

To, že s pribúdajúcim vekom sa na seniorov akosi rýchlejšie „lepia“ kilogramy, nemusí byť vôbec iba ich vina. „Obéznu“ osudu však môžu úspešne vzdorovať, čím si jednak skvalitnia život, ale v neposlednej miere si ho aj – predĺžia, radí primárka MUDr. Terézia Michalíková z Malaciek.

Želaním každého človeka je dožiť sa vysokého veku v dobrom zdraví. My, turisti ešte zvykneme dodať: **a s dostatočne vysokým dôchodkom.** Aby sme sa mohli tešiť z vnúťat, aby sme ich mohli sprevádzať pri ich prvých krôčikoch a neskôr aj na prechádzkach prírodou. Ak nám v tom bráni nadváha, potom **načim so sebou niečo robiť.** A nie je to len problém akosi „malého oblečenia“. Zvlášť u seniorov môže obezita spôsobovať vážne zdravotné problémy, nezriedka končiace aj smrťou. Vzostupný trend obéznych seniorov odborníci pozorujú **najmä vo vekovej kategórii do 64 rokov.**

Prečo však obezita najviac ohrozuje skôr narodených? Je tu viac faktorov. Vo vyššom veku dochádza k zmenám na rôznych úrovniach organizmu. S odchodom do dôchodku nastáva tiež **zmena životného štýlu.** Mení sa telesné zloženie, ubúda svalovej hmoty, dochádza tiež k **poklesu energetického výdaja.** Na dôchodku už nie sme nútení chodiť von, do zamestnania, s nákupmi nám (v lepšom prípade) pomáhajú rodinní príslušníci. Seniori sa tiež potykajú s osamelosťou a teda nemajú za kým chodiť mimo domu. Problémy spôsobuje aj meniac sa hladina hormónov. Netreba si robiť ilúzie – **s nižším príjmom si seniori nemôžu dovoliť kvalitnejšie potraviny** a siahajú po lacných ale nezdravých jedlách. Navyše, aj v minulosti veľkí odporcovia sladkostí, v dôchodcovskom veku sa menia na maškrtníkov. **Najmä dámy si absenciu sexu často kompenzujú čokoládkou.** Obezita spôsobuje celý rad ochorení a podporuje ich rozvoj. Následne to môže človeka ohroziť priamo na živote. Medzi najčastejšie problémy tu vidíme kardiovaskulárne ochorenia, cukrovku 2. typu, či rakovinu. Obezita je tiež príčinou dýchacích problémov, problémov so správnym držaním tela, kĺbmi, svalmi, ochorením tráviaceho traktu, alebo aj s následnými depresiami.

Ako si ukontrolovať správnu váhu: najjednoduchšia je metóda merania obvodu pásu bez ohľadu na výšku človeka. U mužov je zdravotné riziko zvýšené pri obvode pásu nad 102 cm, u žien je to nad 88 cm. **Norma je u mužov 94 a u žien 80 cm.**

Prevzaté a skrátené z časopisu Rytmus života.