

## TISKOVÁ ZPRÁVA

Brno, 26. února 2026

### Lékaři v Brně poradí, jak se zbavit kil navíc

*Ženatí hubnou lépe než svobodní*

**Brno, 26. 2. 2026 – Měření svalů a tuků v těle či přednáška nutriční terapeutky – to vše čeká návštěvníky Fakultní nemocnice u svaté Anny, kteří sem přijdou 4. března na Světový den obezity. Lékaři a specialisté na výživu lidem poradí, jak upravit životní styl a zhubnout. Odborníci tak reagují na fakt, že s nadváhou nebo obezitou v Česku bojuje téměř 60 % dospělé populace. Podle výzkumu společnosti Behavio se pouze 2 % z nich snaží nadbytečných kilogramů zbavit s pomocí lékaře.**

*„Žijeme v době, kdy je všeho dostatek. Odborníci pro to mají termín ‚perfect storm‘. Podmínky, které nyní máme, nemají historicky obdoby. Naše geny jsou vybaveny pro to, aby tělo fungovalo jako zásobárna energie. Tu si také ukládá na horší časy. Jenomže období strádání nezažíváme. Jsme obklopeni průmyslově vytvářenou stravou, která je vyráběna tak, aby ji tělo rychle zpracovalo, uložilo a abychom měli brzy chuť na další porci. Proto roste počet lidí, kteří se potýkají s vyšší hmotností. Naše akce je určena všem, kteří by rádi zhubli, a neví, kde začít,“* vysvětluje MUDr. Robert Prosecký, Ph.D., MPH, vedoucí ambulance domácí nutriční péče II. interní kliniky Fakultní nemocnice u svaté Anny v Brně. Podle odborníků navíc lidem chybí pohyb, který by kompenzoval často sedavý způsob života. Přednášky, měření i konzultace s odborníkem mohou lidé absolvovat 4. března kdykoliv mezi 9.00 a 15.00 hodinou v salonku nemocniční knihovny. Akci pořádá Fakultní nemocnice u svaté Anny v Brně ve spolupráci s iniciativou [Netloustneme.cz](https://www.netloustneme.cz). Nedávné výzkumy společností Simply5 a Behavio (ten dotazoval více než 1 500 lidí s nadváhou a obezitou) odhalily, že lidem, kteří se snaží shodit přebytná kila, často chybí odborné informace a netuší, na koho se s prosbou o pomoc obrátit. Nedostatek znalostí, jak správně cvičit a stravovat se, pak často vede k tomu, že lidé s hubnutím ani nezačnou nebo volí nevhodné metody ve formě ‚záračných diet‘ slibujících rychlé výsledky. Obava z toho, že udělají něco špatně, je ochromuje podobně jako strach z posměchu a snaha dělat vše dokonale. Právě kritika a necitlivé poznámky, se kterými se pacienti setkávají, často vedou ke snížení jejich sebevědomí a ke vzdoru v podobě tajného přejídání. Naopak pomoci těmto pacientům může podle výzkumů především podpora okolí. Data ukazují, že lidé s podporujícím partnerem redukují váhu úspěšněji. Ženatí muži hubnou častěji než svobodní. Jako silný motivační faktor může fungovat také lékař, který pacientům

doporučí vhodnou a udržitelnou léčbu, ve které je podporuje a zároveň hlídá, aby si nekladli nereálné cíle. Seznam lékařů, kteří se věnují léčbě obezity a nadváhy, lze najít například na webu [netloustneme.cz](http://netloustneme.cz).

*„Lékař může pacientům pomoci různými způsoby. Existuje celá škála terapeutických přístupů, které zohledňují zdravotní stav léčeného. Máme data, která hovoří o tom, že lidé hubnoucí s pomocí lékaře jsou úspěšnější než ti, kteří se o to pokoušejí sami. Často se setkávám s pacienty, kteří se dostali do bludného kruhu diet a jojo efektů. Řada diet jistě může být vysoce účinných. Většinou však po nich následuje další přibírání, proto je třeba hledat řešení, která jsou udržitelná dlouhodobě,“* dodává MUDr. Prosecký.

Podle dat Státního zdravotního ústavu se podíl lidí s nadváhou a obezitou zvyšuje s věkem. Zatímco ve věku 16–34 let má normální váhu 59 % české populace, u osob mezi 50–64 lety je to už jen 27 % dospělých.<sup>1</sup> Alarmující situace je také u dětí – s nadváhou či obezitou se potýká více než pětina českých dospívajících.<sup>2</sup>

**Kontakt na novináře:**

Ing. Ivana Šalbabová, +420 608 802 024, [salbabova@mavepr.cz](mailto:salbabova@mavepr.cz)

CZ26OB00046

---

<sup>1</sup> Státní zdravotní ústav. Nadváha a obezita [online]. Praha: Státní zdravotní ústav, 2026 [cit. 2026-23-02]. Dostupné z <https://szu.gov.cz/temata-zdravi-a-bezpecnosti/podpora-zdravi/nadvaha-a-obezita/>

<sup>2</sup> Ministerstvo zdravotnictví České republiky. Počet dětí s nadváhou či obezitou roste [online]. Ministerstvo zdravotnictví, 2026 [cit. 2026-23-02]. Dostupné z <https://mzd.gov.cz/tiskove-centrum-mz/studie-hbsc-obezita-deti/>