

TISKOVÁ ZPRÁVA

Praha, 18. února 2026

Stud a nejistota brzdí hubnutí. K odborníkům míří jen 2 % pacientů

Praha, 18. 2. 2026 – Strach z posměchu, nejistota v tom, jak správně cvičit, nebo tlak dělat všechno dokonale patří mezi hlavní překážky, které brání lidem s nadváhou či obezitou shodit přebytečná kila. Vyplývá to z nedávných výzkumů společností Simply5 a Behavio, v němž zpovídaly více než 1 500 lidí s kily navíc. Podle těchto výzkumů se lidé snaží hubnout opakovaně a možnost obrátit se na specialistu berou až jako krajní řešení. K lékařům se tak dostanou jen 2 % z nich. Výhody hubnutí pod dohledem lékaře připomínají odborníci u příležitosti Světového dne obezity, který připadá na 4. března.

V tuzemsku bojuje s nadváhou nebo obezitou přes 60 % dospělé populace. Alarmující situace je také u dětí, kde se s nadbytečnými kily potýká každý třetí chlapec a každá šestá dívka. „*Obezitu nelze chápat jako něčí chybu nebo neschopnost. Je to extrémně závažná nemoc, která ohrožuje pacienta na zdraví. Pacienti, kteří se k nám dostanou, mají za sebou často celou řadu různých diet. Každý neúspěšný pokus, který skončí jojo efektem, tedy opakovaným nabíráním tělesné hmotnosti, snižuje rychlost jejich metabolismu. Každé další hubnutí jde pak hůř. Výhodou léčby u lékaře je především to, že řešíme celkový zdravotní stav pacienta a můžeme vybírat z různých typů terapií,*“ vysvětluje MUDr. Dita Pichlerová, Ph.D., vedoucí lékařka Centra léčby obezity Interní kliniky Fakultní nemocnice Motol a Homolka. Podle MUDr. Pichlerové může lékař fungovat také jako motivační faktor, který pacienty při jejich cestě podporuje a zároveň hlídá, aby si nedávali nereálné cíle.

Podle výzkumů společností Simply5 a Behavio má podpora okolí výrazný vliv na to, zda pacient ve svých snahách zhubnout vytrvá. Data ukazují, že pacienti s podporujícím partnerem redukuje váhu úspěšněji. Ženatí muži hubnou častěji než svobodní. Naopak kritika, negativní poznámky či zesměšňování, se kterým se pacienti setkávají, v nich zanechávají hluboké jizvy. Podle průzkumů vedou tyto necitlivé poznámky ke snížení sebevědomí a vzdoru v podobě tajného přejídání. Jako nejčastější důvody pro hubnutí lidé uváděli přání vypadat lépe, touhu najít si partnera, snahu otěhotnět, být tu i v budoucnu pro své děti nebo obavu z nemohoucnosti ve stáří. Zatímco mladí lidé kladou větší důraz na vzhled a společenský život a snaží se hubnout kvůli vyšší atraktivitě, starší pacienty motivuje obava z možné invalidity a nesoběstačnosti. Většina lidí potýkajících se s nadváhou či obezitou však netuší, na koho se s prosbou o pomoc obrátit. Seznam lékařů, kteří se věnují léčbě obezity, lze najít například na webu netloustneme.cz.

Svůj zdravotní stav a možnosti hubnutí mohou lidé konzultovat s odborníky také při příležitosti Světového dne obezity, a to v OC Nový Smíchov. Návštěvníci akce, kterou organizuje iniciativa

Netloustneme.cz, si zde mohou nechat změřit tělesné hodnoty, tedy rozložení tuku a svalů v těle, a výsledky rovnou probrat se specialisty. Na místě budou specialisté na výživu i sportovní instruktoři z patientské organizace [PaciMed](#). Odborníci lidem poradí, jak upravit životní styl, a navrhnou vhodné pohybové aktivity. „Víme, jak je těžké udělat první krok. Velmi si vážíme všech, kteří se odhodlají ke změně, a jsme připraveni jim pomoci, jak nejlépe budeme umět. Každý týden navíc pořádáme přednášky o tom, jak správně nastavit režim, zdravě se stravovat nebo začít s pohybem. Jsou zdarma dostupné online. Připojit se tedy na ně mohou lidé odkudkoliv,“ vzkazuje pacientům Michaela Svačinová, koordinátorka akcí patientské organizace PaciMed. Zájemcům se budou odborníci v OC Nový Smíchov věnovat 4. března mezi 10.00 a 18.00. Podobné akce organizuje u příležitosti Světového dne obezity i řada nemocnic – například Fakultní nemocnice Motol, Nemocnice Rudolfa a Stefanie Benešov, nebo Fakultní nemocnice u sv. Anny v Brně. Také ve většině z nich bude možné zdarma a bez objednání konzultovat možnosti redukce nadbytečných kil s odborníkem.

Kontakt pro novináře:

Ing. Ivana Šalbabová, salbabova@mavepr.cz, +420 608 802 024

Pacientský příběh č.1.

Obezita jako důsledek jiných problémů

Jiří (54) ze středních Čech začal po třicítce prudce přibírat. Manželství, děti, stavba domu a podnikání mu sebraly téměř veškerý volný čas. „Byl jsem neustále v jednom kole. Odpočinek nebo aktivity, které mi dělaly radost, jsem odsouval na později – až dostavím dům, až dokončím tuhle práci a tak dále. Myslel jsem na to, že musím zabezpečit rodinu, a sebe budu řešit potom,“ popisuje Jiří.

Stres zajídal, a tak se jeho váha začala zvyšovat přibližně o pět kilogramů ročně. Dostal se až na 135 kilo. V tu chvíli se rozhodl vyhledat odbornou pomoc a začal užívat léky na hubnutí, které byly dostupné v minulosti.

Jiřímu se sice podařilo zhubnout dvacet kilo, ale tablety měly nežádoucí účinky.

Přidala se i manželská krize. Nastal jojo efekt a během pár měsíců váha opět ukazovala 135 kilogramů. Úlevu našel Jiří v alkoholu. „Hrával jsem zamlada v kapelách a k tomu alkohol vždycky patřil. Najednou mi ale pití nahrazovalo to, co chybělo mé duši. Zabředl jsem do začarovaného kruhu. Jídlo a alkohol byly zdánlivou náplastí na moje problémy. Když mi bylo zle z kocoviny, tak jsem se přejedl. Když jsem si vyčítal, že jsem přibral, tak jsem to zapil,“ líčí Jiří. Problémy se stupňovaly – období covidu, úmrtí v rodině, péče o staré rodiče, vyhoření v práci a manželské hádky nakonec dovedly Jiřího do protialkoholní léčebny. Tam mimo jiné zhubnul třicet kilo. Po návratu si nastavil lepší režim v práci, ale stále bojoval s nešťastným manželstvím a problémy s rodiči, a tak přišel za rok a půl relaps. Jiří zase začal pít a zajídat stres sladkým, takže se v roce 2024 vyšplhala jeho váha na 178 kilo.

Rozhodl se proto pro pobyt v Branickém sanatoriu Moniky Plocové, kde konečně nastal zlom. „Setkal jsem se tam s úplně stejnými lidmi, jako jsem byl já. Pracovně úspěšní, ale vyhořelí lidé trpící závislostmi a dalšími zdravotními problémy. Všichni jsme v sanatoriu skončili, protože jsme zanedbávali sami sebe na úkor povinností. Tehdy jsem si úplně přenastavil priority a pocítil naději, že se z toho dostanu,“ vysvětluje Jiří.

Po sanatoriu začal s ambulantní péčí na obezitologii, kde za rok a půl shodil padesát kilo. Díky moderní léčbě proti obezitě, optimálně nastavenému jídelníčku a psychologické pomoci Jiří postupně hubne na vytyčených 115 kilo. „Zásadní roli v léčbě sehrává psychologická pomoc, protože řeší příčiny. Obezita je podle mě často jen důsledek jiných, přehlížených problémů,“ zdůrazňuje Jiří.

„Jakmile začnete hubnout, úspěchy se dostaví na všech frontách. Sblížíte se s přáteli, kteří se vám vzdálili, protože jste s nimi nemohli dělat žádné aktivity. Okolí se k vám najednou chová lépe. Obezita je velmi stigmatizovaná. Z mé zkušenosti víc než alkoholismus. A není nikdo v mém okolí, kdo netrousil poznámky na moji

váhu. Lidem nedochází, že každá taková poznámka vás zabolí a že obezita je zkrátka regulérní nemoc. A tu je potřeba léčit," uzavírá Jiří. Význam léčby zdůrazňuje také kampaň Netloustneme.cz a ti, kdo potřebují odbornou pomoc, najdou na webu kampaně mapu se [seznamem nejbližších specialistů](#).

Pacientský příběh č.2.

Obezita není slabost, je to nemoc, říká Kateřina

Kateřina (44) z Prahy bojovala s nadváhou už od dětství. Přestože nezažívala šikanu, společenský trend dokonalosti vnímala jako enormní. „V té době byl všude v televizi i dívčích časopisech propagován kult štíhlosti. Měla jsem kvůli tomu o sobě zkreslenou představu a pocit, že jsem nejtlustší. Přitom když se nyní dívám na fotky z dospívání, tak jsem obézní vůbec nebyla,“ vzpomíná Kateřina. Od mládí zkoušela různé „zaručené“ diety na hubnutí, které však měly vždy jen krátkodobý účinek, a nakonec si vybraly daň v podobě jojo efektu a dalších kil navíc. Více než 10 let Kateřina dokonce vlastnila fitness centrum a aktivně sportovala. „Lidé s nadváhou jsou pořád vnímáni jako ti, kdo jen sedí, nehýbou se a jí příliš. Tak to ale vůbec být nemusí. Celý život cvičím víc než moje kamarádky a zkusila jsem snad každou dietu, bezúspěšně,“ popisuje pacientka.

Kila navíc Kateřinu limitovala i v její vášni pro módu. Těžce snášela omezenou nabídku hezkého oblečení ve větších velikostech. „Chtěla jsem nosit to, co se mi líbí, ne to, co v mé velikosti seženu,“ přibližuje úskalí života s nadváhou Kateřina.

Zlomový moment byl, když začala mít potíže s vyšším krevním tlakem. Obávala se dalších zdravotních komplikací a rozhodla se svěřit do rukou odborníků. Chtěla zůstat zdravá pro sebe i svou rodinu, a vyhledala proto obezitologickou ambulanci, kde začala léčbu pod dohledem lékaře a nutriční terapeutky. „Lékař mi vysvětlil, že obezita není slabost, ale nemoc, která se musí léčit. Společně jsme nastavili změny v životním stylu tak, aby mi vyhovovaly. Pan doktor se zajímal o moje stravovací návyky i o to, které potraviny mám ráda, a které naopak ne,“ popisuje. Podstoupila také několik zdravotních vyšetření a na základě nich teď již rok a půl hubne pod dohledem specialistů. „Poprvé v životě jím. Předtím jsem byla přesvědčená, že základem je jíst co nejméně, ale není to pravda. Vše je o správném složení potravin. Zpočátku jsem měla problém nastavené porce vůbec sníst. Musím přiznat, že kdykoli váha stagnuje, napadá mě, zda nejím zbytečně moc. Člověk to má za ty roky tak zažitě, že je velmi obtížné v sobě některé vzorce přeformulovat,“ říká pacientka. Kromě úpravy stravy pokračuje také ve sportovních aktivitách. Nejvíce si v poslední době oblíbila jógu a chůzi s nordic walking holemi, při které zapojí celé tělo. Nezapomíná ale ani na běžné procházky. „Jakýkoli pohyb se počítá. Když nemám prostor cvičit, tak alespoň vystoupím cestou na schůzku o zastávku tramvaje dříve a projdu se,“ sdílí své tipy Kateřina.

Dnes se cítí dobře, má mnohem více energie a nehladoví. Lidem, kterým se nedaří zhubnout, radí, aby se obrátili na lékaře a nechali si pomoci. Právě na léčbu pod odborným dohledem cílí také kampaň Netloustneme.cz, na jejímž webu zájemci najdou mapu se [seznamem nejbližších specialistů](#).

CZ26OB00038