

Seminář a tisková konference-Lékařský dům dne 21. listopadu 2022 ve 14.00-15.30

informace pro novináře na místě semináře,
ale hlavně pro šíření informací v tisku a dalších masmédiích Státním zdravotním ústavem

Konzum soli a cukru, obezita, hypertenze a vliv na veřejné zdraví-onemocnění srdce a cévního systému (kardiovaskulární onemocnění= KVO)

Světová zdravotnická organizace (WHO) vyhlásila 9 cílů do roku 2025 zaměřených na **nepřenosné nemoci v populaci** (non communicable diseases= NCDs).

Sem patří i snaha snížit v populaci konzum soli o 30 %, zvýšit tělesnou aktivitu alespoň o 10 % a zastavit trend nárůstu nadváhy a obezity, a tím i snížit výskyt hypertenze alespoň o 25%

V odborné literatuře existují stovky studií potvrzující fakt, že **nadměrný konzum soli je spojen se zvýšením krevního tlaku-hypertenze**. Ta je v rozvinutých zemích velmi častá, spolu s diabetem 2. typu, poruchami tukového metabolismu (cholesterol), obezitou a kouřením patří mezi nejzávažnější rizikové faktory nemocnosti a úmrtnosti v populaci (infarkty a náhlé cévní mozkové příhody-mozková mrtvice).

Ve světě dnes existuje řada aktivit seznamujících laickou i odbornou veřejnost se současnou situací veřejného zdraví (public health). V ČR jsme se už před 10 lety připojili k akci WASH (World Action to Stop Hypertension) a Česká pediatriká společnost se Státním zdravotním ústavem a Jihočeskou univerzitou pořádají dnes již tradiční akci **SAW (Salt Awareness Week)- týden, kdy by si světová veřejnost měla uvědomit (awareness) riziko nadměrného konzumu soli**. Před 2 lety bylo ke zkratce WASH přidáno jedno písmeno-WASSH. To druhé s znamená sugar= cukr. **Klíčovým faktorem při vzniku nadváhy a obezity je totiž nadměrná konzumace cukru**, ta navíc zvyšuje riziko diabetu 2. typu, nemluvě o riziku zubního kazu a s ním spojené zdravotní problémy a finanční náklady. **U dětí i dospělých se dnes zdůrazňuje, že obezita je jasný rizikový faktor pro hypertenzi.**

Jak vypadá konzum soli v populaci České republiky? U dospělých významně překračuje doporučení WHO to je 5 gramů soli/den (u našich žen je to asi 10 g/den, u mužů příjem soli překračuje 14-15 g/den, tedy 2- 3x vyšší než WHO doporučení). Starší studie u dětí a dorostu v ČR potvrdily rovněž u dětí a dorostu zbytečně vysoký konzum, běžný hlavně u adolescentů. Recentní studie Zdravotně sociální fakulty v Č. Budějovicích publikována v roce 2021 sledovala denní příjem soli u kojenců, batolat a dětí předškolního věku. Bylo zjištěno, že u kojenců (dětí do 1.roku života) byl příjem soli cca 0.5 g/den a odpovídal doporučení WHO. Konzum soli ve všech dalších věkových skupinách ale významně překračoval WHO doporučení, u dětí z dětského domova překvapivě přesáhl v průměru 8 g/den!!

Proč se touto problematikou zabývají pediatri, když se závažné komplikace KVO projevují až v dospělém věku? Vysvětlení je jednoduché-kořeny rizikových faktorů jsou často naprogramovány již u dětí a dorostu. Laiky, ale často i lékaře překvapí fakt, že např. nadváha nebo již zřetelná obezita u matek před těhotenstvím nebo během jeho průběhu zvyšují významně riziko nadváhy a obezity u jejich potomků. To platí i při hypertenzi matek v době těhotenství, zvláště u těhotných s komplikacemi (eklampsie, tj. vysoký krevní tlak, bolesti hlavy, zvracení atd.) Také jejich potomci mají tendenci ke zvýšení krevního tlaku, který je pak provází do dospělosti. V ČR se každoročně rodí asi 8 tisíc dětí s nízkou porodní hmotností (NPH). Novorozenci, zvláště s velmi NPH patří do skupiny, které je třeba věnovat vyšší pozornost, je u nich vyšší riziko

Praktičtí pediatři v posledních letech řeší u dětí významný nárůst nadváhy a obezity. Zkráceně možno konstatovat, že obezita v dětském/dorostovém věku vysoce pravděpodobně znamená obezitu dospělých. **Je prokázáno, že obezita u dětí a dorostu je legitimací na hypertenzi, často už v dorostovém věku, ale hlavně pak v dospělosti, zvláště je-li kombinována s nadměrným konzumem soli.** Ke vzniku obezity přispěla u mladé generace i pandemie Covid19 vedoucí ke snížené fyzické aktivitě, děti sedí doma u počítačů a mobilů, mají omezený pohyb mimo domov, konzumují doma sladkosti, ale např. i slané chipsy a soft drinky. **Klíčovým faktorem při vzniku nadváhy a obezity je nadměrná konzumace cukru,** ta navíc zvyšuje riziko diabetu 2. typu, nemluvě o riziku zubního kazu a s ním spojené zdravotní problémy a finanční náklady. Současný zvýšený konzum soli již u dětí vede k pocitu žízně, kterou mladí hasí právě ve formě soft drinks. Další nepříznivou skutečností je to, že děti si zvyknou na slanou chuť vyžadují slanou stravu i v dospělosti. (závislost na slaném-salt addiction)

I laikům je známo, že nadváha i obezita mohou vzniknout velmi rychle, ale dostat se na původní hmotnost je obtížné!

Jak řešit problém nadměrného konzumu soli a cukru?

Začneme od dětí-od roku 1994 existuje v každé rodině kde jsou děti dokument **Zdravotní a očkovací průkaz dítěte a mladistvého (ZOP)**, který je majetkem rodičů a ti jej mají předkládat při každém kontaktu dítěte/dorostence se zdravotníky. V ZOP jsou uvedeny souhrny preventivních prohlídek, které provádějí praktičtí pediatři. Při nich se vždy dítě/dorostenec změří a zváží, **u předškolních dětí se již měří i krevní tlak.** Získané údaje lékaři, resp. dětské sestry již v ordinaci zaznamenají do odpovídajícího souhrnu preventivní prohlídky dle věku. **Pokud v ordinaci nejsou hodnoty růstu, BMI a krevního tlaku zaneseny do grafů v ZOP, měli by to doplnit rodiče sami, a pak sledovat dynamiku křivek v grafech dle věku dítěte.** Podrobnější návod, jak používat a sledovat percentilové grafy, najdete na prvních stránkách ZOP a na internetu na adrese www.zopik.info.

V současnosti je nejdůležitější, aby rodiče sami sledovali BMI index a pokud křivka kříží vyšší percentily, co nejdříve kontaktovat praktického pediatra. A samozřejmě u dětí a dorostu omezovali příjem sladkostí, také pokrmy typu fast food s vyšším obsahem soli.

.Konzum soli je možno omezit již v domácnostech (omezit solení během přípravy pokrmů, nejlépe vynechat slánku na stole. Ovšem skutečností je fakt, že si všichni nosíme domů příliš mnoho soli z nákupních potravinářských řetězců, což rodiny/jedinci nemohou ovlivnit. Přesto že ovlivnit konzum soli v domácnostech je obtížné, stále důležité upozorňovat na to, nás, že v ČR je naše populace na medailových pozicích konzumu soli.

Úkolem rezortu zdravotnictví, zemědělství a průmyslu a obchodu je tlak na výrobce komerčně dostupných potravinářských produktů, aby v snížili obsah soli (to se nazývá „reformulace“), Výrobci se tomu často brání, významnější snížení soli někdy komplikuje finální přípravu některých komerčně dostupných potravin. Jde tedy i o státní politiku v rámci veřejného zdraví (public health).

V Evropě i ve světě existuje řada příkladů, když se podařilo snížit v běžné evropské populaci konzum soli a snížit tím i omezit morbiditu a mortalitu na KVO (Finsko, Velká Británie). Jak uvedeno shora, velkým problémem se ve světě stává nárůst nadváhy/obezity u dětí a mladistvých spojených se zvýšením krevního tlaku, který často přetrvává do dospělosti.

J .J.



