

Obsah

Část 1: Je obezita nemoc?

Výskyt obezity	7
Co ovlivňuje výskyt obezity?	7
Výskyt obezity v Evropě u mužů	8
Výskyt obezity v Evropě u žen	9
Jak poznám, že jsem obézní?	9
Nadváha a její rizika	12
Která forma obezity je závažnější?	12
Kdo by se měl začít léčit a zkusit změnit svůj život?	15

Část 2: Proč vzniká obezita?

Obezita v historii	17
Proč je dnes obezita tak častým onemocněním?	17
Hormony a obezita	20
Tuk jako orgán vydávající látky do krevního oběhu	20
Tuk jako zdraví prospěšná tkáň	21
Inzulín a obezita	22
Další hormony a obezita	24
Hormonální adaptace na nízký příjem potravy	25
Mozek a příjem jídla	25
Vyšetřování hormonů a obezita	26

Část 3: Co může obezita způsobit?

Komplikace obezity	27
Mechanické komplikace obezity	27
Metabolické komplikace obezity – metabolický syndrom	28
Metabolický syndrom vyvolaný prostředím	30
Cukrovka 2. typu jako komplikace obezity	31



Obezita a nemoci srdce a cév	35
Obezita a nádory	37
Obezita a plodnost	37
Další komplikace obezity	39
Vliv léčby obezity na její komplikace	39
Část 4: Léčba obezity	43
Co může pacient udělat sám?	43
Fyzická aktivita při léčbě obezity	44
Diety v léčbě obezity	49
Léčba obezity pomocí léků	110
Léky, které vyvolávají obezitu	116
Chirurgická léčba obezity	116
Psychologie v léčbě obezity	121
Část 5: Nevědecké postupy v léčbě obezity	127
Část 6: Závěr: Musí obézní zemřít dříve?	133