

# 12 zásadních zjištění o obezitě z průzkumu Behavio pro **NETLOUSTNEME.CZ**

Obezita a nadváha představují v Česku vážný zdravotní problém. Přestože si většina lidí s vyšší hmotností zdravotní rizika uvědomuje, řeší ji opakovaně neefektivně a bez odborné lékařské pomoci.

Mezi hlavní bariéry patří:

- **stigmatizace a předsudky**
- **spoléhání na svou vlastní vůli a rady z internetu**
- **bagatelizace problému a stud řešit hmotnost s lékařem**
- **nízké povědomí o možnostech léčby**

Výsledky průzkumu agentury Behavio ukazují, proč je nutná změna přístupu k hubnutí a vlastnímu zdraví. Zároveň vedly ke vzniku kampaně **Odlehči tělu i srdci** projektu NETloustneme.cz.

## Češi, váha a motivace

### **1. Pouze 25 % Čechů má normální BMI (tzn. 18–24,9).**

Ještě v roce 2023 šlo o 30 %. Počet lidí s nadváhou a obezitou se zvyšuje.

### **2. Většina je nespokojená se svou váhou i zdravím.**

Jen 27 % lidí vnímá svou váhu jako „v pořádku“. U osob s obezitou ji za adekvátní považují pouhá 3 %.

### **3. Až 62 % lidí se v posledních 3 letech pokusilo zhubnout nebo to plánuje.**

Snaha o změnu roste, ale trvalých a udržitelných výsledků dosahuje jen menšina.

### **4. Dlouhodobé udržení váhy je hlavní, ale nenaplněný cíl.**

Až 95 % hubnoucích chce zhubnout trvale – 77 % však přiznává, že opakovaně selhává.

# Další zdravotní komplikace: skrytá rizika kil navíc

## **5. Vysoký krevní tlak, omezená pohyblivost a nízké sebevědomí.**

To jsou tři hlavní problémy, které lidé spojují se svou vysokou hmotností.

## **6. Až 96 % lidí ví, že obezita negativně ovlivňuje zdraví.**

Přesto ji většina neřeší s odborníkem.

## **7. Vysoké BMI si s kardiovaskulárními nemocemi spojuje 97 % lidí.**

Srdečně-cévní onemocnění patří mezi nejčastější důsledky neléčené obezity – a zároveň mezi největší obavy pacientů.

## **8. Psychické obtíže komplikují řešení obezity.**

Úzkost, stud, deprese i negativní zkušenosti s okolím často brání aktivnímu přístupu k léčbě.

## **9. Fat-shaming zažilo 6 z 10 lidí s obezitou.**

Stigmatizace, posměch a diskriminace kvůli váze v celé řadě prostředí, včetně systému zdravotní péče podkopávají motivaci a zhoršují psychický stav pacientů.

# Neodborné rady místo odborné léčby

## **10. Lidé se nejčastěji radí s internetem – ne s lékařem.**

Informace hledá 33 % na webu, 22 % na sociálních sítích, 14 % v aplikacích. Pouze necelých 5 % se obrací na lékaře nebo specialistu.

## **11. Jen 2 % lidí řeší hubnutí s lékařem – většina spoléhá na sebe.**

S odborníkem konzultuje svou váhu jen 19 % a pouze 21 % Čechů považuje léčbu obezity s lékařem za důležitou. 40 % lidí si nemyslí, že obezita patří do ordinace lékaře.

## **12. Farmakologickou léčbu by zvážilo 50% dotázaných.**

35 % o této možnosti ale nikdy neslyšelo – ukazuje se nízké povědomí o možnostech léčby.

Zdroj: Behavio pro Novo Nordisk, Kvantitativní výzkum formou dotazování CAWI. Dotázáno 1500 lidí, reprezentativní vzorek online populace. Realizováno 30. června – 3. července 2025.

