

Obezita ako pandémia 21. storočia:

Až 60 % populácie má nadváhu alebo trpí obezitou, no len 19 % rieši problém s lekárom

V Bratislave, 4. marca 2026

Obezita patrí medzi najzávažnejšie chronické ochorenia súčasnosti a jej výskyt na Slovensku zostáva aj naďalej alarmujúci. Z obezity sa stala za posledné roky pandémie. Najnovší reprezentatívny prieskum agentúry Ipsos pre spoločnosť Eli Lilly Slovakia s.r.o., realizovaný vo februári 2026 na vzorke 800 respondentov vo veku 18 až 65 rokov, ukázal, že 60 % slovenskej populácie sa nachádza v pásme nadváhy alebo obezity.¹ V porovnaní s rokom 2025, keď nadváhou alebo obezitou trpelo 59 % populácie, ide o mierny, no znepokojivý nárast.²

Význam Svetového dňa obezity – 4. marca

Svetový deň obezity, ktorý si každoročne pripomíname 4. marca, poukazuje na obezitu ako na závažné chronické ochorenie s významnými zdravotnými aj spoločenskými dôsledkami. Jeho cieľom je zvýšiť povedomie o rizikách obezity, podporiť prevenciu a zdôrazniť potrebu odbornej a systematickej liečby.

„Hovoriť o obezite práve na Svetový deň obezity má veľký význam, pretože tento deň vytvára priestor na otvorenú, odbornú a nezaujatú diskusiu bez stigmy. Svetový deň obezity má smerovať našu aktivitu na zvýšenie povedomia o tom, že obezita je chronické ochorenie, nie len otázka „vôle“ či estetiky. Pomáha znižovať stigma, pretože obezita je často spojená s predsudkami. V verejná diskusia vysvetľuje, že ide o komplexné ochorenie ovplyvnené genetikou, prostredím, hormónmi aj sociálnymi faktormi,“ vysvetlila MUDr. Miroslava Lörincová.³

„Obezita nie je „pár kíľ navyše“. Je to choroba, ktorá skracuje život a ničí zdravie potichu. Epidémia obezity sa v 21. storočí stala jednou z najväčších verejno-zdravotných hrozieb. Nejde o estetický problém ani o „nedostatok vôle“. Svetový deň obezity je príležitosťou pomenovať problém bez stigmy – ale aj bez zľahčovania,“ doplnil primár MUDr. Miroslav Tomáš, PhD., MPH.⁴

Prevalencia nadváhy a obezity u detí a mladistvých vo veku 5 až 19 rokov vzrástla z 8 % v roku 1990 na 20 % v roku 2022. „Ide o výrazný generačný posun, nie o otázku „slabej vôle“.“⁵

Obezita a nadváha: Realita je alarmujúca

Až 60 % slovenskej populácie trpí nadváhou alebo obezitou. Takmer dve tretiny populácie patria podľa BMI do pásma nadváhy alebo obezity a každý desiaty Slovák trpí obezitou II. alebo vyššieho stupňa. S vekom sa situácia výrazne zhoršuje. Po 45. roku života má normálnu hmotnosť menej než tretina populácie.⁶

¹ Výsledky prieskumu prieskumnej agentúry Ipsos Slovensko, február 2026

² Výsledky prieskumu prieskumnej agentúry Ipsos Slovensko, február 2025

³ MUDr. Miroslava Lörincová

⁴ Primár MUDr. Miroslav Tomáš, PhD., MPH

⁵ WHO, december 2025

⁶ Výsledky prieskumu prieskumnej agentúry Ipsos Slovensko, február 2026

Približne štvrtina ľudí vníma svoje BMI ako nižšie, než v skutočnosti je. Pozitívnym zistením však je, že v porovnaní s minulým rokom významne narástol podiel ľudí, ktorí dokážu svoju hmotnosť odhadnúť realisticky (69 % v roku 2026 oproti 58 % v roku 2025).⁷

„Muži častejšie veria, že hnutie body positivity vedie k schvaľovaniu obezity. Naopak, ženy častejšie považujú tému obezity v spoločnosti za tabu. Majú výrazne vyššie povedomie o tom, že s obezitou súvisia psychické problémy a problémy s trávením. Ženy sú tiež tými, ktoré by mali vo vyššej miere záujem o farmakologické riešenie obezity. Vo väčšine prípadov sa jedná o skúsené „dietárky,“ povedal Mgr. Roman Pudmarčík, Account Director, Ipsos Slovensko.⁸

Postoje verejnosti: Medzi pochopením a stigmatizáciou

Takmer dve tretiny populácie súhlasia s tým, že obezita je choroba a patrí do rúk odborníkov. Napriek tomu v spoločnosti pretrvávajú výrazné stereotypy. Dve pätiny ľudí považujú obezitu za prejav slabej vôle a lenivosti a 29 % je presvedčených, že si za ňu jednotlivci môžu sami. Takmer štvrtina respondentov si myslí, že obézne telo „nie je pekné a nemalo by sa ukazovať na verejnosti“ a 38 % populácie spája obezitu s problémami s hygienou.⁹

„Najčastejšie sa objavuje presvedčenie, že ľuďom s obezitou trvá všetko dlhšie a pôsobia pomalšie. V spoločnosti zároveň pretrváva názor, že majú problémy s osobnou hygienou, bývajú častejšie chorí a v dôsledku toho častejšie vypadávajú z pracovného procesu. Dvaja z piatich Slovákov sú presvedčení, že obezita je prejavom slabej vôle a lenivosti,“ vysvetľuje Mgr. Roman Pudmarčík.¹⁰

Hoci obezita nie je v slovenskej spoločnosti vnímaná ako tabu, za tabu ju považuje približne štvrtina populácie – stále ju sprevádza výrazná stigmatizácia. Zároveň však verejnosť obezitu nepovažuje za prejav spokojnosti a dobrého života, nevníma ju ako normu v tehotenstve a nespája ju výlučne so staršími ľuďmi, čo naznačuje, že si uvedomuje jej širší spoločenský a zdravotný rozmer naprieč vekovými skupinami.

Skúsenosti s chudnutím: Časté pokusy, slabá dlhodobá úspešnosť

Prieskum ukázal, že takmer dve tretiny Slovákov majú skúsenosť s chudnutím a 52 % populácie už niekedy držalo diétu. Napriek tomu iba 19 % konzultovalo svoj zdravotný stav s lekárom. Skúsenosť s jo-jo efektom má približne dve tretiny ľudí, ktorí sa pokúšali schudnúť, pričom priemerný nárast hmotnosti po opätovnom pribratí predstavuje 11 kilogramov. Takmer polovica populácie za posledný rok pribrala – v priemere o 2 kilogramy, pričom v skupine, ktorá priberala, bol priemerný nárast až 6 kilogramov. Polovica Slovákov plánuje v roku 2026 schudnúť, pričom priemerný plánovaný úbytok hmotnosti je 11 kilogramov. Dáta tak potvrdzujú, že snaha o reguláciu hmotnosti je rozšírená, no dlhodobá úspešnosť zostáva nízka.¹¹

Obezita ako zdravotné riziko – povedomie rastie, no medzery zostávajú

⁷ Výsledky prieskumu prieskumnej agentúry Ipsos Slovensko, február 2025 a február 2026

⁸ Mgr. Roman Pudmarčík

⁹ Výsledky prieskumu prieskumnej agentúry Ipsos Slovensko, február 2026

¹⁰ Mgr. Roman Pudmarčík

¹¹ Výsledky prieskumu prieskumnej agentúry Ipsos Slovensko, február 2026

Väčšina Slovákov si obezitu spája s kardiovaskulárnymi ochoreniami, vysokým krvným tlakom, zvýšenou hladinou cholesterolu či cukrovkou 2. typu. Naďalej však pretrvávajú medzery v povedomí o ďalších súvislostiach, napríklad o zvýšenom riziku niektorých nádorových ochorení alebo porúch reprodukčného zdravia.

„Obezita je chronické, relapsujúce ochorenie, ktoré významne zvyšuje riziko vzniku cukrovky 2. typu, srdcovo-cievnych ochorení, stukovatenia pečene, spánkového apnoe, ochorení pohybového aparátu a viacerých druhov rakoviny. Zároveň dnes vieme, že už relatívne malé zníženie hmotnosti o 5 – 10 % prináša merateľné zdravotné benefity – dochádza k zlepšeniu krvného tlaku, hladiny HDL cholesterolu aj celkového metabolického rizika. K dispozícii sú tiež štúdie, ktoré poukazujú na zníženie rizika vzniku niektorých typov rakoviny. Aj to je dôvod, prečo sa oplatí začať s riešením obezity čo najskôr,“ povedal primár MUDr. Miroslav Tomáš, PhD., MPH.¹²

Zároveň pretrváva ambivalentné vnímanie obezity v spoločnosti. Hoci približne dve tretiny populácie súhlasia s tým, že obezita je chronické ochorenie, ktoré patrí do rúk odborníkov, významná časť verejnosti ju stále spája so slabou vôľou či osobným zlyhaním. Stigmatizácia tak ostáva dôležitým spoločenským problémom.

Pacienti často odkladajú vyhľadanie odbornej pomoci pri liečbe obezity z viacerých dôvodov, ktoré možno rozdeliť na psychologické, sociálne a informačné bariéry. Jednou z hlavných prekážok je hanba a stigma spojené s nadváhou alebo obezitou. Mnohí sa cítia nepríjemne, obávajú sa odsúdenia a vyhýbajú sa konzultáciám, váženiu či otvorenému hovorovi o svojom zdravotnom stave. Ďalším faktorom je strach z neúspechu alebo z liečebných postupov. Pacienti sa obávajú, že liečba nebude účinná, alebo majú obavy z chirurgických zákrokov, liekov či náročnej zmeny životného štýlu, ktoré by im lekár mohol odporučiť. Mnoho ľudí má nedostatok informácií alebo podlieha mýtom o liečbe obezity. Neraz nepoznajú dostupné možnosti liečby alebo veria, že ide len o dodržiavanie diéty a cvičenia bez lekárskeho dohľadu,“ prezradila MUDr. Miroslava Lörincová.¹³

Nízke povedomie o možnostiach liečby

Napriek tomu len približne pätina ľudí konzultovala svoju hmotnosť s lekárom. Odborná pomoc tak zostáva výrazne „podvyužívaná“. Prieskum zároveň ukazuje, že informovanosť o možnostiach farmakologickej liečby obezity je naďalej nízka. Približne dve tretiny populácie uvádzajú, že o tejto možnosti nemajú dostatok informácií.

Len 14 % populácie je presvedčených o bezpečnosti liekov na obezitu a ich užívanie by zvažovalo iba 12 % respondentov. Zároveň sa však ukazuje malý, jasne definovaný segment populácie (približne 6 %), ktorý by farmakologickú liečbu výrazne zvažoval. Ide najmä o ženy s opakovanými neúspešnými pokusmi o chudnutie a skúsenosťou s výrazným jo-jo efektom.¹⁴

Obezita ako chronické ochorenie vyžaduje systematický prístup

¹² Primár MUDr. Miroslav Tomáš, PhD., MPH

¹³ MUDr. Miroslava Lörincová

¹⁴ Výsledky prieskumu prieskumnej agentúry Ipsos Slovensko, február 2026

Dáta z rokov 2025 a 2026 potvrdzujú, že situácia na Slovensku sa zásadne nezlepšuje. Nadváha a obezita sa týkajú väčšiny dospelých populácie, pričom významná časť ľudí problém podceňuje alebo rieši neodbornými postupmi. Ak má dôjsť k zvráteniu trendu, je nevyhnutné posilniť osvetu, podporiť včasnú diagnostiku a motivovať pacientov k vyhľadaniu odbornej pomoci. Obezita nie je estetický problém, ale chronické ochorenie, ktoré si vyžaduje dlhodobú, systematickú a odbornú liečbu.

Na webovej stránke www.schudnutsada.sk nájdú pacienti množstvo nástrojov a zdrojov – od BMI kalkulačky, vďaka ktorej pacient rýchlo zistí, či sa nachádza v pásme nadváhy alebo obezity, cez motiváciu prečo schudnúť, až po príbehy reálnych ľudí, ktorí našli cestu k zdraviu. Webová stránka slúži najmä ako most k odbornej pomoci. **Kampaň „Schudnúť sa dá“**, aj keď sa vaše telo bráni“ zdôrazňuje, že chudnutie nie je len otázkou pevnej vôle či osobného rozhodnutia. Obezita je ochorenie, ktoré si vo väčšine prípadov vyžaduje liečbu. Preto je dôležité obrátiť sa na odborníkov, ktorí vedia pomôcť.

Edukčná kampaň spoločnosti Eli Lilly Slovakia s.r.o.

Kontakt pre médiá:

Barbora Rusňáková

+421 949 032 881

baska@casual.sk