

Obezita provází lidstvo po celou dobu jeho existence, doklady o ní máme již s prehistorických dob. Lidé však měli dostatek pohybové aktivity a měli malý energetický příjem, proto byl výskyt obezity spíš vzácností. I když obezita byla i je problémem individuálním, více a více je vnímána jako vážný a rostoucí společenský zdravotní problém. Zvýšená hmotnost se ukázala jako predisponující faktor různých nemocí, zejména kardiovaskulárních nemocí, diabetu mellitu 2. typu, spánkové apnoe, osteoartrózy, kolorektálního karcinomu a jiných nádorů. Zvyšuje inzulínovou rezistenci, která je předstupněm diabetu mellitu. Je součástí metabolického syndromu, spolu se změnami v hladinách lipidů, zvýšeným krevním tlakem a inzulínovou rezistencí.

Navzdory obecně rozšířenému přístupu k informacím o výživě na školách, v nemocnicích a na internetu, zůstává přejídání velkým problémem. Podle údajů WHO vzrostl průměrný denní energetický příjem na hlavu z 9660 kJ v roce 1963 na 10 250 kJ v roce 1971 a na 11 420 kJ v roce 1992. Podle odhadů se má energetický příjem do roku 2010 zvýšit na 12 200 kJ. Mezi roky 1977 a 1995 se čtyřnásobně zvýšil příjem kalorií a ztrojnásobil příjem energeticky bohatých jídel z rychlého občerstvení.

Obezita a nadváha se stávají globální epidemií a proto se musíme více zaměřit na prevenci obezity a na její léčbu. Pokud se nám podaří snížit hmotnost u lidí s obezitou a nadváhou, snižujeme tím i rizikové faktory obezity a tím zároveň zlepšujeme kvalitu života těchto lidí