11. dubna 2018

**Průměrný Čech trpí mírnou nadváhou**

**Obezitou je ohroženo 18,5 % Čechů. Z větší části jde o muže, kteří konzumují méně ovoce a zeleniny než ženy. Ukazují to nová data ze zjišťování Českého statistického úřadu o životních podmínkách domácností.**

Průměrná hodnota BMI indexu tělesné hmotnosti obyvatel České republiky vloni dosáhla 25,2. To je těsně za horní hranicí normální zdravé váhy. *„Mírnou nadváhou trpí 47 % mužů a 33 % žen. Obezita se týká bezmála 20 % mužů a 18 % jejich protějšků,“* uvádí Michaela Jirková z odboru šetření v domácnostech ČSÚ.

Hmotnost souvisí se zdravým pohybem i vyváženou stravou. Vliv na kondici má mimo jiné pracovní fyzická aktivita. Sedavý způsob práce má více než třetina osob ve věku 25 až 64 let. Z větší části se jedná o ženy. Podíl osob se sedavou aktivitou však roste se vzděláním. Vysokoškoláci mají častěji sedavou práci, ovšem přes týden se více věnují volnočasovým fyzickým aktivitám.

*„Volnočasová fyzická aktivita, jako je sport a fitness, je bližší mužům. Tráví jí průměrně 3,6 hodiny týdně, zatímco ženy jen 3,2 hodiny. S přibývajícím věkem však zájem o pravidelný pohyb slábne. 40 % dospělých se pravidelně nevěnuje žádné sportovní ani rekreační pohybové aktivitě,“* říká Simona Měřinská z odboru šetření v domácnostech ČSÚ.

Ženy dbají spíše na stravování než na cvičení. 21,4 % jí ovoce dvakrát i vícekrát denně. V takové míře si jej dopřává jen 12 % mužů. S velkým rozdílem ženy předhánějí muže i v konzumaci zeleniny.

Další zajímavé informace naleznete v publikaci Životní podmínky 2017: <https://www.czso.cz/csu/czso/prijmy-a-zivotni-podminky-domacnosti-rn2to6gtkz>.

**Kontakt**

Petra Báčová

tisková mluvčí ČSÚ

T 274 052 017 | M 778 727 232

E petra.bacova@czso.cz | Twitter @statistickyurad