



Vážené poradkyně a vážení poradci.

V minulém LR-magazínu jsme s příchodem dietetického konceptu FiguAktiv byli uvedeni do problematiky nadváhy a obezity. Fakt, že tento koncept je rozšiřován o další produkty, je důvodem

se k tomuto rozsáhlému tématu vrátit a hlouběji o něm diskutovat.

Pro zopakování – nadváha (BMI 25 až 30) a obezita (BMI vyšší než 30) vznikají, je-li příjem energie potravou zvýšený oproti výdeji, který bývá nedostatečný. Tato nerovnováha umožňuje přebývajícím energii ukládat ve formě tukové tkáně. V praktickém životě to znamená vysokou konzumaci tuků a cukrů (současná česká kuchyně je pověstná přemírou tučných mas v kombinaci s moučnými přílohami – typické vepřo-knedlo-zelo či smažený vepřový řízek s bramborovým salátem zapíjený spoustou kalorického piva) spojenou se sedavým způsobem života (velká část lidí stráví většinu volného času u televize). To vede ke snížení výdeje energie fyzickou aktivitou (tvoří 20 až 40 % celkového energetického výdeje) i ke snížení tzv. klidového energetického výdeje (bazálního metabolismu, na který se spotřebuje 50 až 60 % celkového výdeje). Bazální metabolismus je energie, kterou organismus spotřebuje pro zajištění životních funkcí. Naše tělo umí tento klidový výdej regulovat a v případě hladovění (např. při nevhodné redukční dietě) i významně omezit.

Výše zmíněná fakta pak odráží a hodnotí epidemiologickou situaci naší populace. Jaký tedy je přesný stav populace v naší zemi? Ne moc lichotivý, neboť Česká republika se v počtu obézních propracovala na přední místo v celé Evropě. Tento problém skutečně narůstá. 21 % mužů a 31 % žen je obézních. Když sečteme

nadváhu a obezitu, vyjde nám u žen alarmující číslo **68 % a u mužů dokonce 72 %**. Výskyt obezity a nadváhy je u nás vyšší než je evropský průměr. Ve srovnání se zbytkem Evropy je u českých mužů zejména vyšší výskyt obezity, u žen je nižší výskyt nadváhy a výrazně vyšší výskyt obezity.

Jediné pozitivum na této situaci je fakt, že máme příležitost oslovit naše zákazníky a nabídnout pomoc velké skupině spoluobčanů a tím získat větší zaslouženou odměnu ve formě obéznější peněženky – to je jediná forma obezity, kterou musíme aktivně propagovat :-)

Jaké je tedy denní optimální množství přijaté energie?

Významný český obezitolog prof. Svačina ve své knize Obezita a diabetes uvádí tyto energetické hodnoty **na 1 kg ideální hmotnosti člověka a den: bazální metabolismus – 105 kJ neboli 25 kcal, den s lehkou fyzickou aktivitou – 126 kJ/30 kcal, den s vysokou fyzickou aktivitou – 168 kJ/40 kcal.**

Pro ilustraci: žena, která váží padesát kilogramů a která proleží celý den v posteli, potřebuje 5 250 kJ (50 kg x 105 kJ/kg a den) nebo-li ve starších jednotkách 1250 kcal. Když v tomto dni sní například 200 gramovou tabulku mléčné čokolády Studentská pečeť (4 120 kJ/984 kcal) a k tomu vypije litr stoprocentního pomerančového džusu (1952 kJ/459 kcal), její celkový denní příjem (6072 kJ/1443 kcal) převyšuje o 822 kJ/193 kcal její denní energetickou potřebu. Těchto 822 kJ se uloží jako 21 gramů tukové tkáně (1 g tuku je 39 kJ/9 kcal) a za tři měsíce jsou z toho skoro dva kilogramy tělesného tuku navíc.

Samozřejmě toto je idealizovaný ilustrační příklad, ale asi už je Vám teď jasné, odkud se ty nadbytečné kilogramy tuku berou a hlavně, jak je snadné je nabrat. Bohužel zbavit se těchto přebytků už tak snadné není. Základem je omezit přísun kalorií, především těch „balastních“ (zákusky, sladké nápoje, tučná masa a uzeniny atd.) Uvádí se, že k rychlé redukci vede dieta do 4200 kJ/1000 kcal. Vhodnější je však spočítat, kolik klient přijímá a tuto dávku snížit o 2000 kJ/500 kcal. Tohoto snížení nejsnáze docílíme, když omezíme příjem tuků (hlavně těch skrytých), neboť 1 g tuku dodá