



Revoluční dieta ve třech krocích

MUDr. Tomáš Kampe



Srdečně Vás zdravíme, milí LR-partneři, vánoční svátky jsou za námi a přinesly nám spokojenost a pohodu, která ale může být narušena omezováním se ve stravování. Vždyť kdo by odolal nástrahám pestře prostřeného stolu! Proto nám nezřídka (typicky v tomto období) přibyla nějaká ta kila navíc.

To, že nadměrná tělesná hmotnost není jenom problémem kosmetickým, ale v podobě obezity už jde o závažné civilizační onemocnění, není snad potřeba ani připomínat. Ani to, že jeho řešením není krátkodobé dodržování různých módních diet. Důležité je, že pro jeho odstranění je nutná dlouhodobá změna životního stylu. Ta začíná právě změnou stravovacích návyků, přičemž je ale potřeba zabezpečit výživu a správnou funkci bilionů buněk, tvořících náš organizmus a obohacovat je jak o základní, tak i doplňkové důležité látky ve formě dnes už opravdu nezbytných doplňků výživy.

Obezita je nejčastějším metabolickým onemocněním dneška. Vzniká tehdy, když příjem energie delší dobu převyšuje energetické potřeby organismu. V posledním desetiletí stoupl procento obézních lidí ve většině evropských států o 10 - 40 %. Řádově každý pátý člověk žijící v našich

zemích je obézní a každý druhý má nadváhu.

Kdy hovoříme o nadváze? Jestliže hmotnost těla převyšuje normální (ideální) hmotnost. Její vznik může být podmíněn: svalovou hmotou, obsahem vody nebo obsahem tuku. **Obezita** je patologický stav, který je způsoben nadměrnou tvorbou tuku a jeho nedostatečnou mobilizací ze tkání, kde se ukládá, i za fyziologických podmínek.

Za obezitu považujeme převýšení ideální hmotnosti o více než 10 %. Jedná se o celoživotní multifaktoriálně podmíněné onemocnění. Rozložení tuku v těle může být rovnoměrné, nebo postihuje převážně oblast břicha nebo jen gluteální oblast a stehna. Nadměrný viscerální neboli vnitřní tuk má větší neblahé účinky na zdraví než tuk podkožní. Věkem se procento tuku zvyšuje. Podíl tuku v organismu je ovlivněn kromě věku i pohlavím a etnikem. U žen tvoří tuk 28 - 30 % hmotnosti, u mužů je to 23 - 25 % hmotnosti.

Zdravotní rizika obezity jsou jednak mechanické přetěžování pohybového aparátu (váhonosných kloubů a páteře) a různé ortopedické potíže, tak i složité metabolické poruchy, které jsou shrnuty v pojmu Raevenův metabolický syndrom. Jedná se o hyperlipemii, vyšší hladiny škodlivých tuků a kyseliny močové v krvi, inzulinu odolávající cukrovku, vysoký krevní tlak a aterosklerózu se všemi jejími riziky.

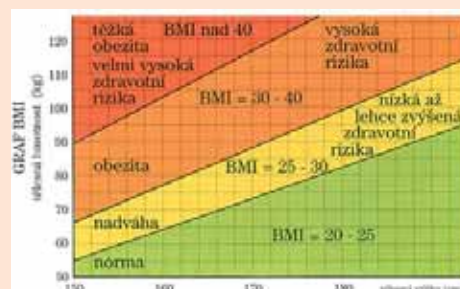
Obezita snižuje kvalitu života a zkracuje je v průměru o 9 let. Míra zdravotního rizika odpovídá především stupni obezity. V případech těžké, chorobné obezity dochází někdy k různým poruchám dechu ve spánku, které v konečném důsledku mohou způsobit významné systémové změny v organismu následkem nedostatečného zásobování tkání kyslíkem.

Důsledkem otylosti mohou být i vážné deprese a neplodnost. Je s ní proka-

zatelně spojen i vyšší výskyt těch nejzávažnějších onemocnění, jako jsou například některé zhoubné nádory.

Nejlépeším způsobem, jak zjistit, jak na tom se svou hmotností jsme, je **výpočet tzv. indexového čísla, vypočítaného z poměru tělesné výšky a hmotnosti (tzv. BMI neboli BODY MASS INDEX, česky lze přeložit jako index tělesné hmotnosti)**. Ten ale nelze chápat jinak, než jako orientační výpočet, protože samotná váha těla jako taková poskytuje pouze bezvýznamné číslo, nic neříkající o složení těla. I přesto se jedná o nejpoužívanější kalkulaci na výpočet indexu, ukazujícího na problém nadváhy a obezity.

Výpočet: tělesná výška v metrech se umocní na druhou a výsledek se vydělí tělesnou hmotností v kilogramech. Výsledkem je osobní BMI.



grafické zobrazení závislosti zdravotního rizika na BMI

BMI se snaží vzájemně porovnávat výšku a hmotnost člověka. (Nezáleží na pohlaví a věku). Vypočítaná hodnota BMI nám pak napovídá, zda máme podváhu, hmotnost v normě, nadváhu nebo obezitu. Ale znovu opakujeme - pouze napovídá! Pro aktivní sportovce (a to nejen kulturisty) je tento index v podstatě nepoužitelný a zavádějící, taky se v této oblasti ani nepoužívá. BMI index je určen pouze pro běžnou populaci a nikoliv pro sportovce a nadšence, intenzivně se zabývající silovými sporty. (Je nepoužitelný i pro děti, těhotné a kojící ženy).