



SPRÁVNÉ HUBNUTÍ – bez hladovění a jojo efektu

MUDr. Pavel Hanzelka

Vážení LR partneri

Dnes si podrobněji představíme **koncept firmy LR ke zdravé redukci váhy** a seznámíme se s tím, jak jej užívat v praxi. Obezita je velmi závažné civilizační onemocnění, které je spojeno s celou řadou zdravotních komplikací, včetně cukrovky, a představuje tak nejen zdravotní, ale i celospolečenský ekonomický problém. Nemocných s nadváhou, obezitou a jejími komplikacemi totiž přibývá, což výrazně zatěžuje rozpočet zdravotnictví. Ne nadarmo zde hovoříme o **epidemii třetího tisíciletí**.

Díky firmě LR máme v ruce výrazný nástroj (**dietní koncept Figuroaktiv**), s pomocí kterého můžeme dosáhnout nemalých úspěchů v redukci váhy a snížení rizika nemocí s obezitou spojených. Dokonce i taková cukrovka 2. typu přidružená k obezitě typu jablka (viz dále) je při časném zachytu a zhubnutí vyléčitelnou nemocí (což řada lidí ani netuší!).

Existují dva druhy obezity:

1/ mužský typ obezity (androidní) – typ jablko – postihuje muže i ženy. Tukový polštář je nahromaděn v dutině břišní, jedná se o tzv. viscerální tuk. Tato obezita je vysoce riziková a je spojena s výskytem kardiovaskulárních onemocnění (infarkt myokardu, cévní mozková příhoda, ischemická choroba srdeční, trombózy žilní atp.), s výskytem cukrovky 2. typu a také nádorů (tlustého střeva, prsu a dělohy u žen). Samozřejmě je postižení kloubní (předčasná artróza) a psychické problémy spojené s obezitou.

Tento typ obezity je důsledkem tzv. **šetrného genotypu** (syn. lakotný genotyp), který se vyvinul u části populace v průběhu času. Zvýhodňoval jedince v případě válek a hladomorů, kdy nositelé tohoto genotypu v případě zátěžových situací vydrželi déle a byli odolnější právě díky nahromaděnému tuku ve viscerální oblasti (ukládání více energie do formy útrobního tuku na tzv. horší časy, menší spalování). V civilizované společnosti bez hladomorů a válek se tento genotyp obrátil proti jeho nositelům a stal se tak jednou z hlavních příčin tohoto druhu obezity.

2/ ženský typ obezity (gynoidní) – typ hruška – postihuje převážně ženy a je způsobený vyšší aktivitou enzymů ukládajících tuk v oblasti hýždí a stehen, kterou některé ženy trpí. Této obezitě se říká také **obezita typu věstonické venuše**.

Není spojena s vysokým kardiovaskulárním rizikem a také u ní není prokázáno vyšší riziko cukrovky 2. typu, stejně tak jako zvýšené riziko nádorových onemocnění. Tento typ obezity je však příčinou předčasné artrózy kolenních i kyčelních kloubů a samozřejmě také psychických poruch. **Kombinací obou forem obezity pak vzniká obezita tzv. intermediálního typu (jablko/hruška)**, pochopitelně s rizikovostí rovnající se obezitě mužského typu.

Kromě těchto dvou hlavních příčin (šetrný genotyp u obezity typu jablka a vysoká aktivita enzymů v oblasti stehen a hýždí u obezity typu hruška) se na vývoji obezity (obou forem) nezanedbatelně podílí:

a/ nedostatek pohybu (sedavý způsob života)

b/ nadměrný přísun kalorií (přejídání), často ve spojitosti se stresem (stresové přejídání – hyperfagie)

Jak se obezita klasifikuje?

BMI index – slouží k celkovému zhodnocení obezity. Váhu v kg podělíme výškou v metrech umocněnou na druhou.

BMI 26–30 představuje nadváhu, BMI 30–35 obezitu 1. stupně, BMI 35–40 obezitu 2. stupně a hodnoty BMI nad 40 již představují tzv. morbidní obezitu (3. stupeň). Hodnota BMI ale nic nevypovídá o tom, jakým druhem obezity jedinec trpí. Ke stanovení stupně mužské (rizikové) obezity slouží tyto parametry a indexy:

Obvod pasu v cm – u mužů norma do 94 cm, u žen norma do 80 cm. Hodnoty u mužů nad 102 cm a u žen nad 88 cm představují vysoké riziko vzniku nemocí spojených s obezitou mužského typu. Mezi zcela nové indexy, které slouží k přesnému zhodnocení stupně mužské obezity, patří

Index pas / výška (WHtR index) tento index vypočítáme tak, že obvod břicha v cm vydělíme výškou v cm. Norma je dána věkem (ve věku 50 let a více by měla norma být 0,4–0,6. Je nejpřesnějším kritériem stupně a rizikivosti androidní obezity.

Jaké je správné hubnutí?

0,5–1,5kg/týden, tedy 2–6 kg/měsíc.