

Jak zhubnout a znovu nepřibrat? Několik důležitých rad zdarma!

Seznam kapitol:

1. Obezita – syndrom nebo symptom? (hruškovitá gynoidní obezita, vnitřní tuk, důležité je nehladovět, bílkoviny)
2. BMI index (index tělesné hmotnosti)
3. WHR (poměr obvodu pasu a boků)
4. Celulitida (základní charakteristika, příčiny vzniku, léčba, základní stádia)
5. Obezita a tělesná aktivita podle tělesného typu (aerobní pásma spalování tuků)
6. Misto shrnutí perlička na závěr - co nám radí statistika?

1. Obezita – syndrom nebo symptom?

Je obezita nemocí sama o sobě nebo symptomem, čili signálem a vnějším projevem nějaké poruchy tělesných funkcí? Mohou platit OBĚ varianty, záleží na Vaší konkrétní situaci a hlavně na stadiu obezity. Někdy je obezita projevem špatné životosprávy, ale po určité době se stane samostatným problémem, tedy v podstatě nemocí. **Konkrétní stav se dá přibližně vyjádřit výpočtem tzv. BMI indexu** (jedná se o poměr výšky a váhy, konkrétní postup výpočtu naleznete v kapitole č. 2). Rozdílovou hodnotou je pak číslo **BMI = 30**.

Menší stupeň nadváhy než je tato hodnota lze označit jako symptom, který ukazuje hlavně na porušenou energetickou bilanci a tu většinou může odstranit každý z nás. Při hodnotách BMI nad 30 může obezita přerůst v nemoc, jejíž léčba by již měla být v rukou odborníků. Hodnota BMI je samozřejmě orientační, záleží na tělesné konstituci, poměru svalové hmoty atd., ovšem **opakované měření stejného jedince po určitém čase** může sloužit jako vhodný prostředek pro sledování Vašeho osobního vývoje.

Problematika nadváhy je samozřejmě složitější, je však možné upozornit na několik základních skutečností, které Vám mohou redukci váhy nebo tvarování postavy komplikovat. Obecná rada zní, že tzv. **režimové změny** (tedy změny životosprávy) je **vhodné provádět postupně, nenásilně a pozvolna, ale zavádět je natrvalo** tak, aby se tyto zvyky staly součástí Vašeho života. Důležité jsou totiž pozitivní návyky – pokud jich bude dostatek, vytlačí ty negativní.

Hruškovitá obezita

Nadbytečné kilogramy může člověk redukovat pouze sám za sebe, existuje však jedna specifická situace vyžadující odbornější přístup. Ženská hruškovitá obezita (neboli **gynoidní typ obezity** – metabolický syndrom Y, postihuje až polovinu žen!) znamená, že **postavě je přiřazován tvar hrušky** (na rozdíl od obezity androidní, která je přirovnávána ke tvaru jablka a snadněji se odbourává). Váš **typ postavy určuje WHR index**, který si můžete vypočítat podle návodu (postup a tabulku naleznete v kapitole č. 3). Tuk se ukládá do dolních končetin, konkrétně do oblasti **stehen, hýždí a boků** a postava není ideální ani při celkem dobrém BMI.

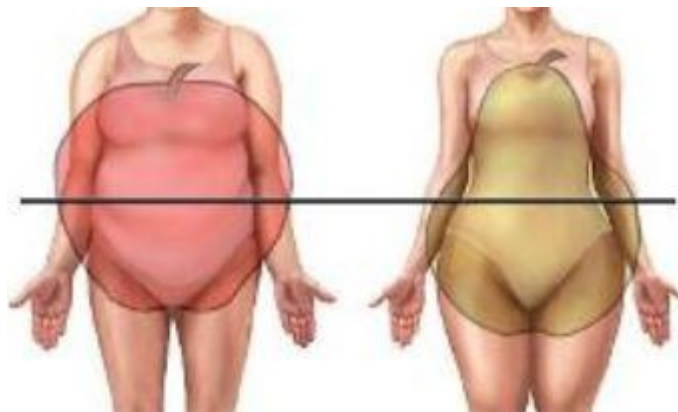
CHCETE VĚDĚT VÍCE?

Web: www.centrumpreventivnipeco.cz, **tel.:** 774 853 553, **email:** centrumpreventivnipeco@seznam.cz



Centrum Preventivní Péče

Gynoidní typ obezity souvisí hlavně se **zhoršeným odtokem lymfy z dolních končetin**. Toto ukládání tuku v některých případech snadno přechází v tzv. **lipedém**, tedy v nerovnoměrné rozložení podkožního tuku. Časem dochází ke vzniku druhotných otoků dolních končetin, které se projeví i bolestivostí nohou, pocity tíhy, únavy nebo křečemi. Pak mluvíme již o tzv. **lymfo - lipedému**. Uložený tuk z dolní části těla mizí jen velmi neochotně, popřípadě vůbec i při většině typů diet a cvičení. Jedinou opravdu účinnou terapií je v těchto případech **lymfodrenáž**, ideálně v rámci komplexní dekongestivní terapie (KDT).



Gynoidní typ postavy má charakteristicky disproporcionální vzhled: horní polovina těla je drobná, do pasu štíhlá, avšak od pasu dolů již jakoby se jednalo o jinou ženu s mohutnými až obézními hýžděmi, stehny a lýtky. Elasticita kůže je snížena a mívá vzhled pomerančové kůže – **celulitidy** (více se dozvíte v samostatné kapitole č. 4). Celulitida je považována za jeden z rizikových faktorů vzniku lipedému. Takto postižené pokožky není dostatečnou oporou v něm probíhajícím žilám a stahující se svaly nemohou efektivně stlačit podkožní cévy a podpořit tak odtok žilní krve a lymfy z dolních končetin a to přispívá také ke vzniku žilní nedostatečnosti a k tvorbě otoků (edémů).

Viscerální (vnitřní) tuk

Hormon estrogen (ženský pohlavní hormon) způsobuje, že je u žen tuk přednostně ukládán v oblasti boků a stehen. Je to čistě z evolučního hlediska, jelikož právě tento tuk má sloužit jako zdroj energie v období těhotenství. To ovšem neznamená, že by se tuk neukládal také ve střední části těla. Úložiště v oblasti břicha jsou však omezená, tuk se může začít ukládat okolo orgánů, což už může být nebezpečné. Jedná se pak o tzv. **viscerální tuk**, který uvolňuje do krevního řečiště chemické látky, jež narušují látkovou výměnu a negativně ovlivňují krevní tlak a srážlivost krve.



CHCETE VĚDĚT VÍCE?

Web: www.centrumpreventivnipece.cz, **tel.:** 774 853 553, **email:** centrumpreventivnipece@seznam.cz

Jakmile dojdou úložiště v oblasti břicha, začne se tuk hromadit **v játrech, slinivce břišní a ve svalech**. Děje se to i u žen, i když ne tak často jako u mužů, jelikož ženy mají genetické předpoklady ukládání tuku právě spíše v oblasti boků a nohou, ale to funguje jen do menopauzy. Poté se jim začne **tuk ukládat stejně jako mužům i v oblasti břicha** a hrozí jim naprosto stejná rizika. Velké břicho je pak mnohem nebezpečnější i pro kardiovaskulární systém, každý kilogram tuku navíc pak v této oblasti znamená vyšší riziko kardiovaskulárních chorob.

Nehladověť!

Řešení nadváhy nebo terapie obezity by měla být záležitost dlouhodobá a komplexní, cílem je trvalá změna bez tzv. jojo efektu, kdy se po skončení „diety“ většinou do roka a do dne vrátíme na svou původní váhu. **Strava** by měla být **pravidelná, pestrá, vyvážená**, změny v jídelníčku je vhodné dělat pozvolna a natrvalo. Také jsou důležité další **režimové změny**, tedy přiměřený, pravidelný a přirozený **pohyb** (ideálně častá svižná chůze nebo fyzická práce), **protistresová opatření** a důležitý je také **pravidelný** vyrovnaný **spánek**. Někteří odborníci říkají to, že zásluhou evoluce se v našem těle vyvinul jakýsi hladový úsporný gen. V minulosti se tento mechanismus aktivoval v obdobích hladu, naše tělo poznalo, že je období nedostatku a odmítalo se zbavovat energetických zásob. Dnes v sobě tento princip více či méně neseme dále a některým z nás pak komplikuje proces hubnutí. Když v rámci diety snížíme příjem potravy naše tělo usoudí, že je třeba přežít z vlastních zásob a i proto jdou někdy kila dolů velmi pomalu. Proto **je důležité jíst** přiměřeně kalorickému výdeji, zdravě a pravidelně, ale **nebýt dlouhodobě o hladu**. Něco jiného jsou pravidelné kontrolované půsty, ale i ty mají svá pevná pravidla.

Bílkoviny

Hlavní dietní chyba bývá u mnoha lidí podobná, **při omezování stravy** (při nějaké „osvědčené“ dietě) naše tělo v podstatě hladoví a náš organismus má většinou hlavně **nedostatek bílkovin**. Vyšší procento bílkovin ve stravě (tedy cca **1 g na 1 kg optimální tělesné hmotnosti denně!**) je nutné při nižším celkovém energetickém příjmu, tedy **hlavně při hubnutí**. Minimální denní potřeba bílkovin u zdravého dospělého člověka činí 0,6 g na kilogram tělesné hmotnosti, pokud je hodnota při některých dietách ještě nižší tak prostě nehubneme a mohou dokonce nastat vážné zdravotní problémy. **Bílkoviny** neboli proteiny **jsou základními stavebními látkami našeho organismu**, jsou využívány pro tvorbu a obnovu buněk, jsou součástí enzymů a některých hormonů a plní řadu dalších důležitých funkcí.

Bílkoviny se skládají z velkého množství podjednotek, které se nazývají aminokyseliny. Ty můžeme rozdělit na esenciální (které si organismus není schopen sám vyrobit a musí je přijímat v potravě) a neesenciální (ty je schopen si vytvořit z jiných aminokyselin a jejich nedostatek ve stravě nijak významně neškodí). Zdrojem bílkovin jsou potraviny živočišného původu - vejce, maso, mléčné výrobky a zdroj rostlinných bílkovin jsou především luštěniny, brambory, ořechy a obiloviny. Optimální **poměr bílkovin rostlinného a živočišného původu ve stravě je 1:1**. Důležité je také zvýšit v naší stravě podíl **Omega-3 mastných kyselin**, které jsou obsažené třeba v rybách nebo v chia semínkách. Na vaření je z tohoto důvodu lepší používat olivový, řepkový nebo sojový olej.

CHCETE VĚDĚT VÍCE?

Web: www.centrumpreventivnipece.cz, **tel.:** 774 853 553, **email:** centrumpreventivnipece@seznam.cz



Centrum Preventivní Péče

I při vegetariánské stravě lze zajistit dostatečný příjem všech esenciálních aminokyselin, zejména není problém, pokud jsou v jídelníčku obsaženy mléčné výrobky a vejce. U veganské stravy je to však poněkud složitější a je nutné jídelníček sestavovat velmi ostražitě. **Veganská strava je absolutně nevhodná pro děti a těhotné a kojící ženy.** Problémem u veganské stravy může být navíc nedostatek některých vitaminů (B 12, vitamin D) a minerálních látek (Fe, Ca), které jsou obsaženy převážně v potravinách živočišného původu.

2. BMI index (index tělesné hmotnosti)

Index tělesné hmotnosti, obvykle označovaný zkratkou **BMI** (z anglického Body Mass Index) je číslo používané jako indikátor podváhy, normální tělesné hmotnosti, nadváhy a obezity, umožňující statistické porovnávání tělesné hmotnosti lidí s různou výškou. Index se spočítá vydělením hmotnosti daného člověka druhou mocninou jeho výšky.

$$\text{BMI} = \frac{\text{hmotnost [kg]}}{(\text{výška [m]})^2}$$

Kategorie podle výsledků:

Kategorie	Rozsah BMI [kg/m ²]	BMI prime	Hmotnost osoby vysoké 180 cm
těžká podvýživa	≤ 16,5	méně než 0,66	méně než 53,5 kg
podváha	16,5–18,5	0,66–0,74	53,5–60 kg
ideální (zdravá) váha	18,5–25	0,74–1	60–81 kg
nadváha	25–30	1–1,2	81–97 kg
mírná obezita	30–35	1,2–1,4	97–113 kg
střední obezita	35–40	1,4–1,6	113–130 kg
morbidní obezita	> 40	nad 1,6	nad 130 kg

3. WHR (poměr obvodu pasu a boků)

Tento index je znám jako **WHR** (Waist Hip Ratio). Používá se jako ukazatel distribuce tuku v těle.

Provedení:

Měření se provádí podle stejných pravidel jako při určování velikosti oděvu – na bocích v místech největších hodnot a kolem pasu v místech nad trny kosti kyčelní. Obvody měříme krejčovským metrem s přesností na 0,5 cm. Index je poměrem obvodu pasu a boků.

Výpočet poměru : **WHR = obvod pasu (cm) / obvod boků (cm)**

CHCETE VĚDĚT VÍCE?

Web: www.centrumpreventivnipece.cz, tel.: 774 853 553, email: centrumpreventivnipece@seznam.cz



Rozlišují se dva typy:

1. Mužský (androidní, jablkový, centrální) - tuk se ukládá v břišní oblasti, typ je zdravotně méně příznivý než ženský.
2. Ženský (gynoidní, hruškovitý, periferní) - tuk se ukládá v oblasti hýždí a stehen.

	Spíše periferní	Vyrovnaná	Spíše centrální	Centrální riziková
Muži	< 0.85	0.85 – 0.90	0.90 – 0.95	> 0.95
Ženy	< 0.75	0.75 - 0.80	0.80 – 0.85	> 0.85

4. Celulitida

Základní charakteristika

Celulitida (neboli celulita, odb. lipohypertrofie) je hovorový název pro progresivní degenerativní změny podkožního tukového vaziva specifických tělesných partií (zejm. stehen, hýždí, postiženy mohou být i boky, břicho, event. paže). Vzniká na bázi genetických, tedy hlavně vrozených dispozic, především **v důsledku horšího žilního a hlavně lymfatického oběhu**.

Úzce souvisí s působením **ženských pohlavních hormonů**. Může se proto objevit už v pubertě, často se zvyrazňuje v období gravidity. Nepříznivý stav se zhoršuje užíváním hormonální antikoncepce, event. jiných hormonálních přípravků. Výsledný obraz celulitidy tzv. pomerančová kůže je dán **vtahováním kožního povrchu zbytnělými vazivovými septy a současným protitlakem zvětšených tukových buněk**. Změny podkožního tukového vaziva vznikají především v důsledku **působení neodtransportovaných městnavých, zejm. plazmatických proteinů** v postižených tkáních. Jedinou kapilárou v těle, schopnou vstřebat a transportovat proteiny (bílkoviny) z tkání, je lymfatická kapilára.

Charakteristika celulitidy

- postihuje i velmi mladé, štíhlé a sportující ženy
- jde o chronický stav, charakterizovaný zpočátku pomalým rozvojem, ale později vždy s narůstající progresí (zhoršuje se)
- včas neléčená vede k nevratným degenerativním změnám podkožní tkáně
- již vzniklou celulitidu nelze zcela odstranit, odborně vedená terapie však může zlepšit její estetický vzhled a zastavit jinak nevyhnutelné progresivní zhoršování
- celulitida je multifaktorová a mezioborová medicínská problematika

CHCETE VĚDĚT VÍCE?

Web: www.centrumpreventivnipece.cz, **tel.:** 774 853 553, **email:** centrumpreventivnipece@seznam.cz



Centrum Preventivní Péče

Příčiny vzniku celulitidy

- vznik celulitidy je komplikovaný a dlouhodobý proces
- hlavní příčinou jsou poruchy cirkulace žilní krve a hlavně lymfy
- významným faktorem je dále nepříznivá hormonální situace (hormonální nerovnováha, nadprodukce estrogenu, brzký nástup menstruace, hlavně však užívání hormonálních přípravků)
- velmi záleží na genetických, dědičných dispozicích
- svou roli hraje také kvalita vazivové tkáně
- vedle těchto klíčových, "vyvolávajících" faktorů existuje ještě celá řada faktorů rizikových, "podpůrných", které jsou méně významné, mohou stav celulitidy více či méně negativně ovlivňovat, patří sem např. **nadváha a časté kolísání hmotnosti, nevhodný stravovací a pitný režim, překyselení organismu, nedostatek pohybu, ale též nadměrná či nevhodná pohybová zátěž, dlouhé stání, sezení, cestování, nevhodné oblečení a obutí** atd., patří sem prakticky **vše, co nějakým způsobem ztěžuje a narušuje krevní a lymfatický oběh a zvyšuje hladiny ženských pohlavních hormonů** (zejm. Estrogenů)

Léčba celulitidy

- základem terapie i prevence celulitidy je odborně provedená lymfodrenáž (komplexní terapie zahrnuje manuální lymfodrenáž, která je doplněna přístrojovou drenáží - přístrojovou presoterapií)
- podle individuální potřeby lze využít kompresní prádlo (od certifikovaného výrobce)
- cvičení a vhodná pohybová aktivita - výběr vhodných pohybových aktivit, jejich intenzita musí respektovat stupeň a příčiny potíží, nadměrná intenzita, příp. nevhodné pohybové aktivity vedou mnohdy paradoxně ke zhoršení stavu
- v indikovaných případech je vhodné nasadit farmaka a využít potravinové doplňky (venofarmaka, bylinné směsy, enzymy, vitaminy, antioxidanty)
- vše je vhodné podpořit režimovými opatřeními (pestrá a hodnotná strava, vyloučení nikotinu a destilátů, udržování optimální hmotnosti atd., obecně: dodržování zásad zdravého životního stylu)
- různé fyzikální metody (např. vakuová pumpa, hlubové teplo atp.) přináší často krátkodobý efekt, subjektivní úlevu, ale nemohou odstranit vlastní příčinu celulitidy, některé z těchto metod, jsou-li v konkrétních případech nevhodně indikovány, mohou stav celulitidy zhoršit
- žádné lokální ošetření nefunguje trvale (anticelulitidní masti, gely, tonika, atp.)
- neexistuje speciální dieta na zlepšení celulitidy
- chirurgické zákroky (liposukce) nepřinášejí v případě celulitidy uspokojivé výsledky

Je tedy zřejmé, že **dobrá stav lymfatického systému** a jeho dostatečná transportní kapacita jsou základní podmínkou úspěšné prevence a léčby celulitidy. Pozitivní ovlivnění lymfatického systému efektivně zajišťuje odborně provedená lymfodrenáž (v rámci komplexní terapie), která zlepšuje „průtočnost“ lymfatického řečiště a navodí fyziologické poměry v podkoží. Také je důležité udržovat tzv. **onkotický tlak dostatečnou hladinou bílkovin v krvi** (důležitost bílkovin - viz kapitola č. 1).

CHCETE VĚDĚT VÍCE?

Web: www.centrumpreventivnipece.cz, **tel.:** 774 853 553, **email:** centrumpreventivnipece@seznam.cz



Rozeznáváme čtyři stupně (stádia) celulitidy:

1. Projevy tzv. pomerančové kůže jsou patrné pouze při tlaku na kůži, např. při takzvaném štípacím testu (stisknutím kůže mezi dvěma prsty) lze pozorovat vznik kožní řasy.
2. Celulitida je patrná při stání či sezení, zařátém svalstvu nebo při ostrém osvětlení. Vleže, při uvolněném svalstvu, nerovnosti nejsou pozorovatelné.
3. Nerovnosti jsou pozorovatelné stále, bez ohledu na polohu.
4. Trvale pozorovatelné hrubé nerovnosti na povrchu kůže, které mohou vykazovat další komplikace (monstrózní zvětšení tukové tkáně, otoky, bolestivost). Toto stádium již nelze považovat za pouhý kosmetický problém, ale přerůstá v problém zdravotní. Vzhledem k výše uvedeným příčinám, které mohou stát za rozvojem celulitidy, je před zahájením odpovídající péče nutné vyloučit přítomnost zdravotních komplikací a posoudit, zda jsou kožní projevy opravdu jen kosmetickou záležitostí. Dosud uvedené informace potvrzují, že hranice mezi kosmetickým a zdravotním problémem je v případě celulitidy opravdu velmi tenká a diskutabilní.

Shrnutí

Zápas s celulitidou představuje pro většinu žen celoživotní usilování a měl by být nejintenzivnější v rizikových obdobích života ženy (již brzy po pubertě, během gravidity, při užívání hormonální antikoncepce, hormonálních léků, event. v menopauze). Celulitida je nejen kosmetický, ale především zdravotní problém. Její vznik **signalizuje řadu možných, někdy i závažných problémů zdravotních**. Již její klíčový problém - nedostatečnost lymfatického systému - znamená mj. i možnou zhoršenou detoxikaci organismu a snížený imunitní potenciál. Adekvátní léčba či prevence celulitidy představuje tedy zároveň velmi účinnou péči o celkové zdraví.

5. Obezita a tělesná aktivita podle tělesného typu

Co se týká vhodné pohybové aktivity rozlišujeme tělesné typy: **ektomorf, endomorf a mezomorf**. První disponuje vyšší, štíhlou, šlachovitou postavou - takoví jedinci poměrně snadno spalují a jsou pro ně ideální atletické disciplíny, např. běh. Endomorf se vyznačuje spíše podsaditou postavou, má pomalejší spalování a vhodnější jsou pro něj silové sporty, tedy třeba posilování. Kombinací obou je pak mezomorf, laicky řečeno „něco mezi“, což se týká i vhodného sportu. Vhodná pohybová aktivita by měla pod odborným vedením začít **nácvikem správného dýchání a posilováním svalů pánevního dna**. Přiměřená fyzická aktivita se pak musí "**dávkovat**" **postupně**, vhodné je naučit se základy **rehabilitačního cvičení**, nejdůležitější je zdravá páteř. Velmi vhodné je zařadit **protahovací, kompenzační a relaxační cvičení**. To vše je nutné doplnit **aerobní aktivitou** a hlídat si tzv. **aerobní pásmo tepové frekvence** pro spalování tuků. Známou skutečností je pak také to, že **hypermobilita u žen** (vrozená nadměrná kloubní pohyblivost) je **předpokladem zvýšeného rizika obezity**.

CHCETE VĚDĚT VÍCE?

Web: www.centrumpreventivnipece.cz, **tel.:** 774 853 553, **email:** centrumpreventivnipece@seznam.cz



Aerobní pásmo spalování tuků

Aerobní cvičení (z řeckého aer = vzduch) je taková pohybová aktivita, kdy práce svalů a metabolické procesy v nich, probíhají za přítomnosti kyslíku. Aerobní cvičení je jakékoliv **cvičení prováděné střední intenzitou po delší čas se zvýšenou tepovou frekvencí**. Během takového cvičení je kyslík využíván k přeměně tuků a glukosy k zásobování svalů energií.

Tělo primárně používá jako zdroj glykogen, avšak při déle trvajícím výkonu (cca 20 - 30 minut) **začne tělo používat tukové zásoby**. Tohoto efektu se využívá **při hubnutí**. Opakem aerobního cvičení je anaerobní cvičení, což je cvičení za nedostatečného přísunu kyslíku, jde tedy o větší výkony během krátké doby, např. sprint.

Chcete-li při aerobním cvičení **snižovat nadváhu** (spaovat tuk) měla by se vaše tepová frekvence pohybovat v aerobním pásmu, které je ohraničeno hodnotami **60 - 80% maximální tepové frekvence (MTF)**. Při slabé fyzické kondici nebo jste-li začátečníci by se cvičení mělo pohybovat na nižší úrovni MTF (cca 55 – 70%). Intenzita by ale neměla dlouho klesat pod 60% MTF, takto nízká intenzita již nepřináší kýžený efekt v podobě zrychlené látkové přeměny a nezbavujete se tuků.

MTF dosahuje u netrénovaného jedince téměř stejné hodnoty jako u trénovaného závodníka, tréninkovým procesem bývá velmi málo ovlivněna. Její **hodnoty se pohybují zhruba kolem 170 – 210 tepů/min**. Přibližně MTF určíme výpočtem:

1. Zjištění hodnot vaší maximální tepové frekvenci: **220 mínus věk (u žen 226 mínus věk)**
2. Vypočítat dolní hranici aerobního pásma, tj. $60\% \text{ z MTF} = 220 - \text{věk} \times 0,6$
3. Vypočítat horní hranici aerobního pásma, tj. $80\% \text{ MTF} = 220 - \text{věk} \times 0,8$

Například u čtyřicetiletého muže je aerobní pásmo spalování tuků mezi 108 a 144 úderů srdce za minutu. Prakticky tedy musí hlídat tepovou frekvenci při cvičení tak, aby nepřesahovala hodnotu okolo 140 a tuto činnost provozuje alespoň půl hodiny. Tepovou frekvenci za vás může hlídat třeba sporttester, ale lze také použít laickou poučku, že v aerobním pásmu se pohybujete, pokud jste schopni třeba při běhu mluvit v souvislých větách. Také se můžete orientovat podle naší orientační tabulky:



CHCETE VĚDĚT VÍCE?

Web: www.centrumpreventivnipece.cz, **tel.:** 774 853 553, **email:** centrumpreventivnipece@seznam.cz



CentrumPreventivníPéče

Z tohoto hlediska jsou některé moderní cvičební aktivity pro netrénovaného člověka zcela nevhodné, protože vyženou tepovou frekvenci po několika minutách nad tuto hranici a tuky prostě nespalujete. Cvičení by také mělo trvat dostatečně dlouho, protože tělo začne využívat tuk jako energetického zdroje **až po přibližně 20 minutách činnosti**. Ideální je svižná chůze nebo lehký klus, laická zásada je nezadýchat se a udržovat stav, kdy mohou plynule mluvit (proto jsou vhodné fyzické aktivity provozované ve dvou, abyste si třeba při běhu mohli povídat s kamarádkou).

6. Místo shrnutí perlička na závěr - co nám radí statistika?

Velmi zajímavý i když ne úplně překvapivý je statistický souhrn příznivých životních návyků zajišťujících dlouhověkost, nízkou pravděpodobnost civilizačních chorob a prevenci obezity:

1. Spát denně 7 až 8 hodin
2. Snídat téměř každý den
3. Nejíst mezi hlavními jídly
4. Normální váha (BMI do 25) – tzn. ne více než 5% pod váhu a ne více než 10 až 20% nadváhu (nižší číslo platí pro ženy, vyšší pro muže)
5. Pravidelná fyzická aktivita – tj. aktivní účast na různých sportech, dlouhodobé procházky, zahrádkaření nebo jiné fyzické činnosti
6. Umírněné pití alkoholických nápojů
7. Žádné kouření cigaret

Dle výzkumu vedeném Nadinou Belloc a Lesterem Breslowem v Kalifornii na 7.000 respondentech se každým z těchto návyků (a jejich kombinací) zvyšuje velmi výrazně nejen průměrný věk, ale také se snižuje riziko nadváhy, některé ze závažných civilizačních nemocí a zdravotních komplikací (citace z knihy doktora Deepaka Chopry – Nesmrtelné tělo, nekonečná duše, 1993, str. 144).

Autor dokumentu: Mgr. Michal Dvořák, Centrum Preventivní Péče, Plzeň, 2017

CHCETE VĚDĚT VÍCE?

Web: www.centrumpreventivnipece.cz, tel.: 774 853 553, email: centrumpreventivnipece@seznam.cz

