magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 9. 12. 2017 | Mgr. Eva Kloučková

Nejpozději v padesáti se o sebe musíme začít starat

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Nejpozdeji-v-padesati-se-o-sebe-musime-zacit-starat__s10012x10740.html

Cítí se mladě a jsou stále aktivní. Drží vysokou výkonnost i tempo. Je ale důležité si uvědomit, že tělesné procesy se s příchodem padesátky mění. Zpomalení a i určitá změna životního stylu je nevyhnutelná. Základem by se měl stát nejen pravidelný pohyb, ale i úprava jídelníčku s dostatkem bílkovin, vlákniny, omega 3 nenasycených mastných kyselin a tekutin. O rady se s námi podělili MUDR. Věra Adámková a MUDR. Petr Hlavatý.

V posledních letech došlo k výraznému prodloužení aktivní části života. K tomu, abychom měli dostatek energie a byli fit, je důležité přistoupit k přibývajícím letům zodpovědně. Úprava životosprávy přitom nemusí být často radikální, stačí, když začneme své návyky upravovat postupně. **Důležité je, aby byla změna dlouhodobě**

udržitelná a stala se tak běžnou součástí našeho životního stylu.

Srdce zrazuje častěji ženy

Střední délka života se prodlužuje, a tím se posouvá i hranice středního věku. Co se ale nemění, je nejčastější příčina úmrtí, kterou jsou nemoci oběhové soustavy. **„Mnoho lidí si chybně myslí, že srdečně-cévní onemocnění se týkají hlavně mužů. Faktem ale je, že na ně umírá o 4 % více žen. Celkem pak na nemoci oběhové soustavy umírá 45 % z nás, a to i když za posledních 10 let došlo k redukci úmrtí o 30 %,“** vysvětluje prof. MUDr. Věra Adámková, CSc. z IKEM.

Důvodem přehlížení rizika u žen může být fakt, že se u nich rizikové faktory objevují v průměru o 10 let později než u mužů. Na vině je menopauza, během níž klesá hladina ženského hormonu estrogenu. To je spouštěčem pro celou řadu změn. Ženy v tom ale nejsou s „pauzou“ sami. Obdobou menopauzy je mužská andropauza, tedy zastavení tvorby mužských pohlavních hormonů. Na rozdíl od žen k ní ale dochází postupně a v menší míře je tvorba mužských pohlavních hormonů zachována do poměrně vysokého věku.

Proč tloustnu, když jím stále stejně?

V období menopauzy se mimo jiné **zpomaluje bazální metabolismus** (mezi 40–50 rokem dochází ke zpomalení **v průměru o 15 %**), a tím se snižuje výdej energie. S negativním vlivem bazálního metabolismu je možné se vypořádat jen tím, že se zvýší výdej energie formou pohybových aktivit, nebo že se sníží její příjem omezením jídelníčku. **Pro vyrovnání změn metabolismu by se přitom měl denní příjem snížit asi o 1 000 kJ.**

V průběhu menopauzy se také **přirozeně snižuje obsah aktivní svalové hmoty** a stoupá podíl tukové tkáně, tuk se začíná přednostně ukládat do oblasti břicha. Tím se zvyšuje riziko vzniku obezity, která vede k rozvoji dalších chronických nemocí. Diabetes 2. typu je jednou z nich – ve stáří jím trpí téměř každý pátý Čech.

Proč je jídelníček ještě důležitější než kdy jindy

Důležité je nejen snížit množství přijaté energie, ale také sestavit jídelníček tak, aby pokryl všechny živiny a bral v úvahu zvýšenou zátěž na organismus. **„Muži i ženy bez rozdílu by měli dbát na dostatečný příjem vlákniny a bílkovin, kvůli obsahu omega 3 nenasycených mastných kyselin je doporučována preference rostlinných tuků a ryb. Pro ženy je dále**

důležité nezapomínat na vápník a vitamin D,“ radí garant MUDr. Petr Hlavatý, Ph.D. Právě vápník je totiž prevencí proti osteoporóze, kterou trpí více než třetina žen nad 50 let a dokonce polovina žen starších 60 let.

Podívejte se na video, jak na životní styl ve středním věku zde: https://youtu.be/t7XOpciSv5s

Jak sestavit jídelníček na jeden den

- 3–5 porcí příloh (jedna porce = 200 g vařené rýže; 200 g vařených těstovin; 1 krajíc chleba; 1 kus pečiva; 60 g müsli)
- 2 porce masa, vajec a luštěnin (jedna porce = 125 g masa; 200 g ryb; 2 vejce; miska vařených luštěnin)
- 2–3 porce mléčných výrobků (jedna porce = 150 ml jogurtu; 200 ml mléka nebo kysaných nápojů; 50 g tvarohu; 50 g sýra)
- 3x denně lžička (maximálně lžíce) kvalitního oleje, nebo margarínu
- 3 porce zeleniny
- 2 porce ovoce

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz