magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 12. 12. 2019 | MUDr. Petr Hlavatý Ph.D.

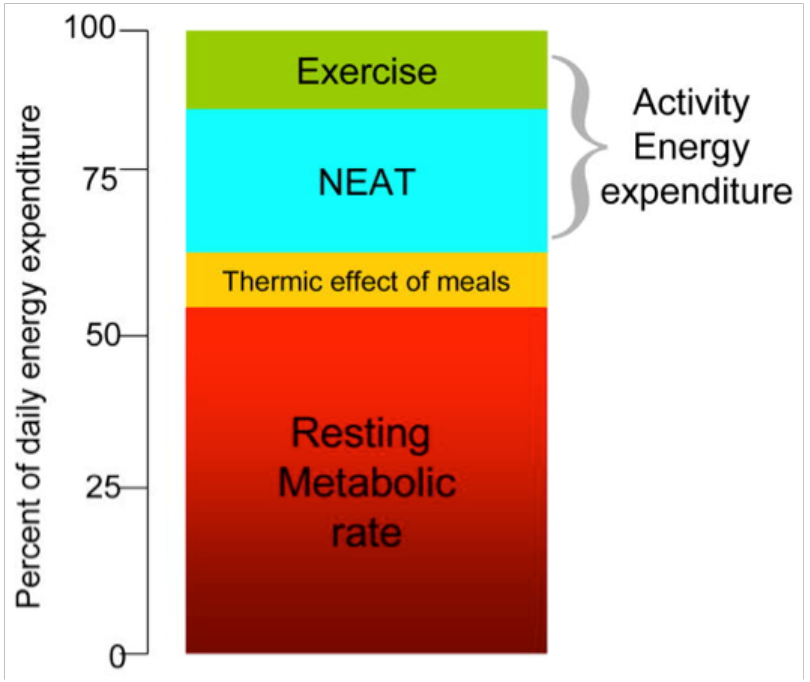
Největší pokles bazálního metabolismu je po čtyřicítce. U obézních je tomu jinak

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Nejvetsi-pokles-bazalniho-metabolismu-je-po-ctyricitce.-U-obeznich-je-tomu-jinak__s10012x19403.html

Celkový energetický výdej je součtem několika složek. Největší podíl patří bazálnímu metabolismu, další položkou je tepelný účinek potravin a konečně to je úroveň fyzické aktivity. Změny na úrovni bazálního metabolismu, například nárůstem svalů, mají významný dopad na celkový energetický výdej.

- celkový energetický výdej (TEE; Total Energy Expenditure)
- bazální metabolismus (BMR; Basal Metabolic Rate)
- tepelný účinek potravin (TEF; Thermic effect of meal)
- úroveň fyzické aktivity (PA; Physical Activity).

Jednou z největších složek energetického výdeje je **bazální metabolismus**, který u dospělých tvoří asi 50–70 % celkového energetického výdeje. Změny v úrovni BMR mají proto významný dopad na TEE.



S věkem to jde z kopce

K postupnému poklesu BMR dochází především vlivem stárnutí.

Studie ukazují, že **každých 10 let se sníží BMR asi o 1–2 %**. To znamená, že sedmdesátník má ve srovnání s dvacetiletým BMR nižší přibližně o 400kJ/den. Tento pokles je pravděpodobně způsoben ztrátou beztukové hmoty a naopak vzestupem množství tukové tkáně, která je ale méně metabolicky aktivní. Pokles BMR není lineární, největší „sešup“ nastává **u mužů po 40. roce, u žen po 50 roce**. U žen se uplatňuje i vliv menopauzy, která je spojena se zvýšenou ztrátou aktivní svalové hmoty.

Při zohlednění těchto změn ukazují výsledky novějších studií pokles BMR u

starších dospělých asi o 5 % ve srovnání s mladými. U žen se na tomto poklesu může podílet i zrychlená ztráta FFM po menopauze.

Nadváha a obezita ovlivňují bazální metabolismus jinak

Je třeba ale poznamenat, že na změny BMR v průběhu života má **vliv i nadváha a obezita**, kterou trpí řada osob. Pokud dojde k výraznému zvýšení množství tukové tkáně, a tedy i tělesné hmotnosti, tak k poklesu BMR dojít vůbec nemusí a **může dojít naopak i k jeho zvýšení**. Rozsah, v jakém se BMR může zvyšovat nebo snižovat s věkem, bude tedy záviset na rovnováze mezi zvyšováním hmotnosti vedoucí ke zvyšování BMR a naopak vlivu stárnutí vedoucí ke snižování BMR.

MINISTERSTVO
ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

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