magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 21. 11. 2019 | MUDr. Petr Hlavatý Ph.D.

Ženy drží diety, ale muži hubnou snadněji a jsou štíhlejší

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Zeny-drzi-diety,-ale-muzi-hubnou-snadneji-a-jsou-stihlejsi__s10012x19501.html

Ženy jsou z Venuše a muži z Marsu. Rozdíly nejsou patrné jen ve fyzických a psychologických rysech, ale dokonce i v hubnutí! Proč? Zatímco ženy často drží diety - muži hubnou snadněji. Muži přibírají na břiše - ženy v bocích. Velký rozdíl je v bazálním energetickém výdeji, proto to mají muži snazší.

Obezita celosvětový problém

Ve vyspělých zemích rozhodně není palčivým problémem hlad, spíše naopak – **nadbytek a snadná dostupnost potravy spojená s nízkou pohybovou**

aktivitou jsou tomu příčinou. Technické vymoženosti sice usnadňují každodenní život, ale také ukrajují z pomyslného krajíce pohybu.

- Jezdíme auty namísto chůze, používáme výtahy namísto nohou, k přepnutí televizního programu stačí stisk tlačítka, kosení trávy nahradily sekačky, valchu pračky, a tak bychom mohli pokračovat donekonečna.

Svou úlohu v nárůstu obezity sehrává i fakt, že především silně obézní lidé si vybírají za partnery stejně obézní protějšky, což znamená i **přenos obezitogenních genů na jejich potomky**. Ti pak mají **více než 80 % pravděpodobnost**, že budou také obézní.

Proč jsou muži štíhlejší?

Vyšší prevalence obezity u žen vede k předpokladu, že sklon k přibírání na váze je do značné míry zapříčiněn nižším klidovým energetickým metabolismem (RMR; Resting Metabolic Rate) v porovnání s mužskou populací. Klidový energetický metabolismus představuje **největší složku celkového energetického výdeje**. Je známé, že jeho výše sehrává významnou úlohu v regulaci energetické bilance, především nízký RMR je rizikový pro vzestup tělesné hmotnosti.

- Klidový energetický metabolismus je ovlivněn mnoha faktory – věkem,

etnikem, mentální aktivitou, genetickými vlivy a nejvýrazněji pak složením těla.

- Zásadní rozdíl ve složení těla mezi ženami a muži spočívá v tom, že **muži mají vyšší podíl bez tukové hmoty**.

Ženy přibírají na bocích a muži na břiše

Neplatí to samozřejmě úplně beze zbytku, nicméně většinou mají muži štíhlé boky a hýždě, zatímco ženy s těmito partiemi zápolí. Hromadění tuku v oblasti hýždí a stehen je označováno jako **gynoidní, nebo také ženský typ obezity**. Tuk má sloužit jako zásobárna energie v období těhotenství a následného kojení, není nijak metabolicky aktivní, a tedy **ani zdraví nebezpečný**.

Opakem je **androidní nebo také mužský či abdominální typ obezity**, kdy se tuk hromadí v oblasti břicha a je spojen s řadou zdravotních komplikací, jako

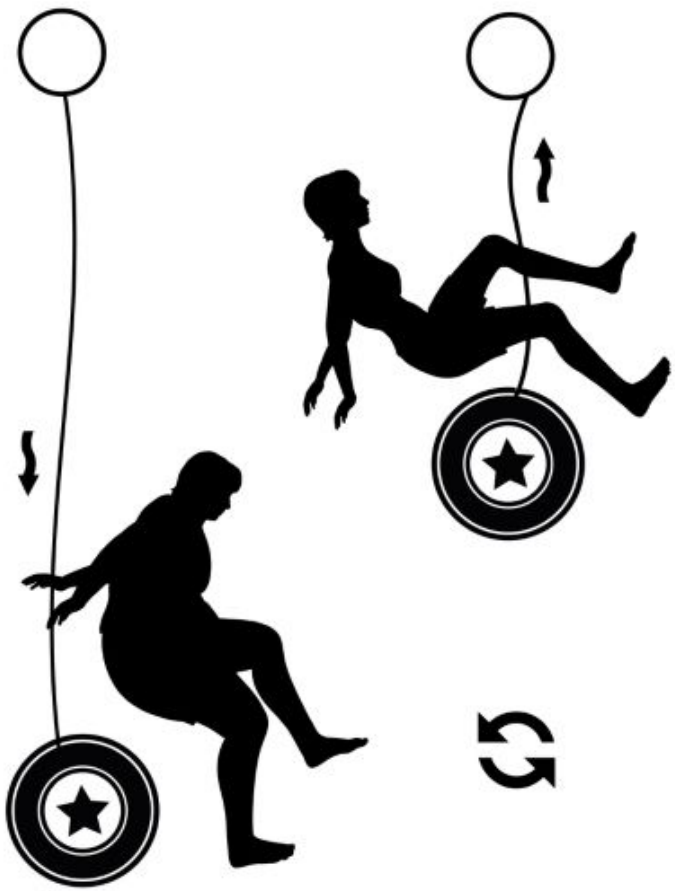
je například cukrovka nebo onemocnění srdce a cév. Pokud se u žen ukládá přednostně tuk v oblasti břicha, je to **z valné části dáno genetikou** (genetické faktory ovlivňují množství nitrobřišního tuku **až z 50 %**), **nevhodnými stravovacími zvyklostmi nebo stresem**.

- Stres obecně je **zabijákem štíhlé linie**, jelikož jeho vlivem velmi často dochází ke ztrátě kontroly nad příjmem potravy a k přejídání.
- Stres je zároveň spojen se zvýšenou tvorbou stresových hormonů (zejména kortizolu) a s abdominální obezitou.

Proč ženy drží diety?

Důvody, proč dodržují dietu muži a co k tomu vede ženy, jsou značně odlišné. **U žen je hnací silou touha líbit se**, plný šatník pěkného, leč nepadnoucího oblečení nebo jen podrobení se prostému diktátu (nebo spíše dogmatu) současnosti – jen ten, kdo je štíhlý, může být i úspěšný. Muži to mají mnohem lehčí – ti si připadají přitažliví prakticky neustále a **na změnu životního stylu přistoupí teprve v okamžiku, kdy jim o něco jde**. Zpravidla o zdraví.

Muži hubnou snadněji



Že ženy rády experimentují s dietami, je známá věc. Udává se, že více než 90 % žen některou z diet vyzkoušelo. Opakované, jednostranné, a především **na bílkoviny chudé diety vedou k úbytku aktivní svalové hmoty**, a tedy i ke zpomalení klidového energetického metabolismu. Takové diety sice vedou zpravidla k rychlému úbytku hmotnosti, ale **bývají následovány jo-jo efektem**. Každá další dieta vyžaduje větší úsilí a omezení energetického příjmu. Výsledkem je, že se

vlastně „prohubnete“ k obezitě. Jak již bylo zmíněno, naproti tomu muži se většinou dietami netrápí a přistoupí k nim až v okamžiku, kdy jim jde o zdraví. Pak si však zpravidla nechají ochotně poradit od odborníků nebo si vyhledají odpovídající doporučení a těch se drží.

Proč je při hubnutí důležitý pohyb?

Pozitivní přínosy pohybu jsou všeobecně známé, pohyb je tím nejpřirozenějším antidepresivem a celkově působí blahodárně na celý organismus. Ve vztahu k hubnutí zajišťuje, že **neztrácíte tolik potřebnou aktivní svalovou hmotu**, a tedy nedochází ani k nechtěnému zpomalení klidového metabolismu. Samozřejmě je zapotřebí svaly živit, což v praxi znamená nezapomínat na **dostatečný příjem bílkovin**.

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY

Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

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