magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 15. 10. 2019 | prof. MUDr. Věra Adámková, CSc.

Proč si ubližujeme? Náš způsob života nás zcela jistě doběhne

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Proc-si-ublizujeme-Nas-zpusob-zivota-nas-zcela-jiste-dobehne__s10010x19391.html

Mnohé studie ukázaly, že právě způsob našeho života může zásadně pozitivně, či negativně ovlivnit propuknutí a projevy chorob. Má také vliv i na efektivitu léčby. Jak předejít zbytečným potížím? Proč věnují lékaři a další odborníci tolik pozornosti právě životnímu stylu?

30 minut pohybu

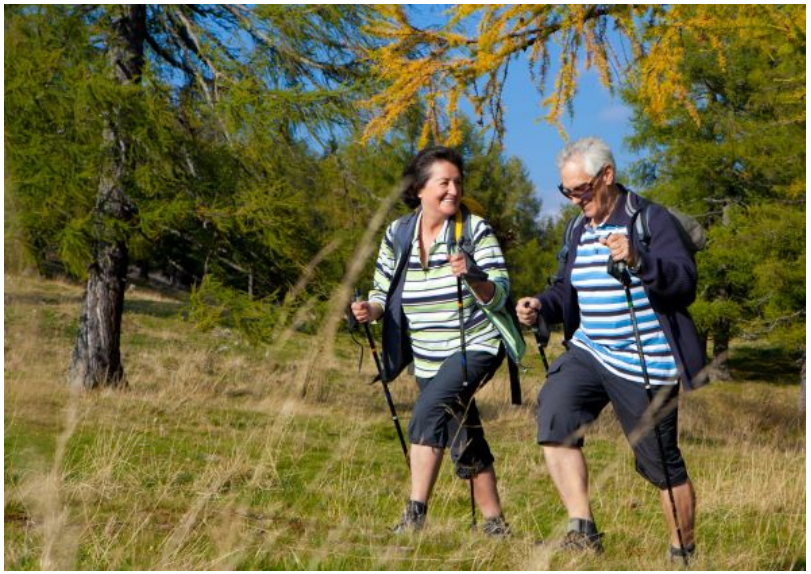
Pomoc vlastnímu tělu je velmi jednoduchá – nejlépe zavést denně **alespoň 30 minut soustavné aerobní činnosti**. Je zcela lhostejné, kterou zvolíte. Zda

chůzi, běh nebo třeba jízdu na kole. Záleží na každém z nás, který typ pohybu mu nejlépe vyhovuje.

- Jestliže jste již prodělali nějaké závažné onemocnění, je třeba se vždy poradit s ošetřujícím lékařem, abyste zvolili způsob pohybu, který je pro Vás nejlepší.
- V tomto případě Vás nejspíše lékař nejprve odešle **k provedení zátěžového testu** (zvolí opět ten, který je pro Vás nejvhodnější) a potom bude možné určit, jak můžete zatížit organizmus, jaký typ cvičení zvolit, jakou intenzitu cvičení provádět a tak dále.

Důkaz, že pohyb je skutečně důležitý a že má velký vliv na naše zdraví, přinesla příkladně **studie dvojčat**, **provedená ve Finsku.** Mnoho lidí říká, že se nemůže hýbat, protože nemají čas a že nemohou cvičit denně. Vůbec nevadí. Potvrdilo se, že **i příležitostný sport je prospěšný**, protože příležitostné cvičení vedlo ke **snížení rizika o 34 %** a u kondičních sportovců (kam byli zařazeni jedinci s více než 30 minutami chůze alespoň 6 dní v týdnu) **dokonce o 56 %**. Tímto bylo jasně prokázáno, že fyzická aktivita může ovlivňovat riziko bez ohledu na dopad genetických vlivů a rodinného prostředí.

Pohyb snižuje úmrtnost



Opakovaně se potvrzuje, že pohybová aktivita může být prováděna do vysokého věku, záleží na individuálních možnostech jednotlivce.

Je jisté, že ve vyšším věku je třeba zvolit vhodný způsob pohybu, vzít ohled na možné choroby, ale je-li pohyb možný, je prakticky vždy přínosný.

Již před mnoha lety (1998) byla publikována studie, která ukázala, že **aerobní pohyb snižuje úmrtnost**. Bylo sledováno více než 700 mužů ve věku 61-81 let. Úmrtnost mužů, kteří chodili denně méně než 1,6 km, byla skoro dvojnásobná než u mužů s denní ušlou vzdáleností nad 3,2 km. V obou skupinách byly osoby statisticky srovnatelné (komorbidity, pohybový aparát,

vliv farmak). Aktivní muži měli také **nižší výskyt onkologických diagnóz**.

Čím je chůze s holemi zdravá?

Použitím holí zapojujeme více svalových skupin do pohybu, zejména svaly trupu a horních končetin. Odborníci tvrdí, že při chůzi nordic walking se zapojuje až **90% svalových skupin**, což při jiném typu chůze nelze. Rozložení svalové práce do více svalových skupin má i tu výhodu, že snižuje subjektivní pocit námahy a následné únavy, zatímco energetický výdej je však minimálně stejně velký jako při běžné chůzi či dokonce běhu. Oporou o hole se také mění nastavení paží a hrudníku tak, že se může mnohem **snadněji aktivovat bránice (důležitá pro dýchání)**, a tím se výrazně zlepší dýchání během pohybu, které je důležité pro okysličení organismu.

- Nordic walking díky zatížení horních končetin mění intenzitu zátěže pro dolní končetiny, takže jej provádějí i lidé po úrazech dolních končetin nebo pacienti s pokročilou artrózou nosných kloubů.

10 x ano pro pravidelný pohyb

1. zlepšuje funkci oběhového systému
2. snižuje riziko předčasného úmrtí

3. zlepšuje svalovou zdatnost
4. zlepšuje funkci dýchacího systému
5. snižuje vznik i průběh depresivních onemocnění
6. zlepšuje glycidový metabolizmus
7. zlepšuje tukový metabolizmus
8. snižuje manifestaci metabolického syndromu
9. optimalizuje tělesnou hmotnost
10. zlepšuje výsledky léčby onkologických chorob

Některé studie potvrdily, že příkladně depresemi trpí více ženy než muži (8.4% versus 5.7%), ale muži více cvičí (35% versus 24%). Takže bylo prokázáno, že **aerobní pohybová aktivita zlepšuje depresivní symptomy** u obou pohlaví.

Dalším onemocněním, které se vyskytuje často, je osteoporóza, která se manifestuje dominantně ve vyšším věku. V České republice osteoporóza postihuje **asi 33 % žen a asi 15 % mužů ve věku nad 50 let a 47 % žen a 39 % mužů ve věku nad 70 let**, celkově tedy více než 6 % obyvatel. Riziko fraktury krčku kosti stehenní je pro ženu v 5. - 6. deceniu života zhruba 9 – 18%.

Kvalita a množství stravy

Česká populace přijímá **zbytečně mnoho energeticky vydané stravy.** Podle aktuálních průzkumů nedošlo k uspokojivému snížení množství přijímané soli. Opakovaně se potvrzuje, že běžná česká populace **přijímá okolo 12 – 15 g kuchyňské soli denně**.

- Světová zdravotnická organizace se solí intenzivně zabývá a její doporučení je jasné, 2-3 g sodíku denně (což znamená 5-6 g kuchyňské soli).
- Omezit příjem kuchyňské soli je základní podmínkou všech redukčních režimů, nefarmakologického doporučení pro léčbu arteriální hypertenze, diabetu mellitu typu 2, metabolického syndromu a dalších závažných chorob.

V české populaci je sice v posledních letech snížen příjem tuků, ale **nedošlo k razantnímu omezení živočišných tuků a cholesterolu** tak, jak bychom si přáli.

Nemoci oběhového systému zůstávají nejčastější příčinou úmrtí dospělých. Byla potvrzena vyšší spotřeba rostlinných olejů, ale zůstává zde velká rezerva, protože se konzumuje ještě hojně výrobků **s omega 6 mastnými kyselinami**.

Je třeba stále připomínat a opakovaně edukovat o nutnosti konzumace **dostatečného množství vlákniny (alespoň 30 g/den).** Příjem vlákniny je velmi individuální a stále ještě hojně osob vlákninu podceňuje. Je zapotřebí mít stále na paměti, že **nemocnění kolorektálním karcinomem je u nás** (i přes výrazné zlepšení v posledních letech) **časté.**

Bylo opakovaně potvrzeno, že nejlepší formou příjmu vitaminů je přírodní cesta – konzumace ovoce, zeleniny v čerstvém stavu. V posledních 20 letech došlo ke

zvýšení příjmu vitaminu C, E a ke zvýšené konzumaci ovoce a zeleniny celoročně, ale v porovnání příkladně se zeměmi jižní Evropy není situace dostatečně zlepšena.

Téměř všichni pacienti si vždy pamatují, že pro oběhový systém je možné požívat alkohol. Tuto informaci je třeba uvést na pravou míru – tolerujeme, nikoli doporučujeme (pro mladé, zdravé jedince) **malé množství alkoholu do 30 g/den pro muže, pro ženy cca dávku třetinovou**.

Informace je zapotřebí ověřovat

Velmi často se objevují také **zprávy o ne/vhodnosti nějaké potraviny**. Nutno podotknout, že tyto informace bývají neověřené, objevují se na sociálních sítích a posléze je jejich čtenáři považují za pravdu. Nemám ráda termín „ nezdravá potravina“. Potravina nemusí být vhodná pro daného jedince nebo v daném případě, při dané chorobě. Tyto **informace je třeba ověřovat** (občas se objeví, že je zcela špatná konzumace kávy, čaje, rajčatových jablíček, některého druhu masa, ryb a podobně….), nepodléhat špatně podaným informacím.

- Máte-li pochyby, vždy se poraďte se svým lékařem.
- V případě jednostranných dietních režimů **ochuzujeme tělo o potřebné**

živiny a můžeme si založit i na velký zdravotní problém (hypovitaminózy, anémie, poruchy růstu, kvalitativní podvýživa a podobně.....).

- Stále platí, že nejvhodnější je **racionální pestrá strava** (není-li nutné ze zdravotních důvodů jinak).

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY

Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz