



Spalování, metabolismus i nadváha. Lze ze spárů genetiky vyváznout?

URL článku:

magazin/clanky/o-zdravi/Spalovani,-metabolismus-i-nadvaha.-Lze-ze-sparu-genetiky-vyvaznout__s10012x10671.html

Uvádí se, změny tělesné hmotnosti jsou ze 40-70 % ovlivněny právě genetickými faktory. Vyloženě geneticky podmíněných obezit je ale velmi málo, většinou se dědí pouze určité „vlohy“, neboli dispozice k obezitě. Zpravidla se na vzniku obezity uplatňuje více genů, mluvíme o tzv. polygenní dědičnosti. Dědičnost se uplatňuje různými způsoby, např. rozdílnou schopností spalovat základní živiny (zejména tuky), velikostí klidového energetického výdeje, jídelními preferencemi a stupněm spontánní pohybové aktivity.



Genetické příčiny nadváhy

Dědí se však také rodinné zvyklosti, tedy např. výběr a množství konzumované stravy, sklon k pohybu apod. **Dědičnost se také podílí na tom, jak snadné či naopak obtížné je pro nás zhubnout a následně hmotnostní úbytky udržet.** Podíl genetiky se značně uplatňuje i v případě rozložení tuku. Vliv genetických faktorů na vznik obezity byl zřetelně prokázán ve studiích na jednovaječných dvojčatech. Potvrzením silného vlivu genetické složky bylo zjištění, že i když každé z dvojčat žilo v jiném prostředí, jejich hmotnost byla podobná.

Zvítězí geny a toxické prostředí?

Přestože je vliv genetiky nepopíratelný, **my ale převážně svým životním stylem rozhodujeme** o tom, zda zvítězí geny nebo z tohoto souboje vyjdete vítězně my. **Velkou úlohu však sehrává charakter prostředí, ve kterém žijeme.** Vliv prostředí se uplatňuje především sedavým způsobem života a přejídáním. Hlavním problémem dneška je zejména snížená pohybová aktivita, což souvisí s celkovou automatizací a „nedostatkem času“, nebo spíše neochotou trávit volný čas pohybem. V současnosti žijeme v tzv. toxickém prostředí, které je charakteristické právě nedostatkem pohybu a nadbytkem jídla.

- Obezita se nemusí projevit

Na druhou stranu, pokud bychom byli vybaveni geny, které přispívají ke vzniku obezity (tzv. obezitogenní geny) a žili v prostředí, které obezitě nenahrává (tzv. leptogenní prostředí), nemusela by se u nás obezita vůbec projevit. Nicméně většinou se jedná o problém opačný - máme genetickou výbavu zvyšující riziko vzniku obezity a žijeme v obezitogenním prostředí, takže ve své podstatě není moc šancí na únik.

- Genetické zátěži přispívá i fakt, že obézní lidé tvoří často pár

Mají obézní děti (jestliže jsou oba rodiče obézní, je pravděpodobnost obezity u jejich dětí až 90 %) a ve výsledku hrozí, že proces následků a komplikací spojených s nadváhou a obezitou se geneticky zafixuje, celý cyklus se urychlí a dojde k významnému zkrácení střední délky života celých populací.

Část případů obezit je vyložene geneticky podmíněna

Přičemž rozlišuje tzv. mendelovsky děděné choroby a tzv. monogenní formy obezity. Jedna z posledních genových map lidské obezity popisuje téměř 30 syndromů s mendelovským typem dědičnosti, které se projevují obezitou. Asi nejznámější je Praderův-Williho syndrom a Bardetův- Biedlův syndrom. U těchto onemocnění je obezita jedním z projevů, spolu s ní se objevuje mentální retardace, mnohdy malý vzrůst a řada dalších vývojových vad.

- Úsporný gen

Významnou úlohu při vzniku obezity může také sehrávat tzv. úsporný nebo-li thrifty gen. Ten mohl být v určitých populacích výhodný jako odezva na opakované hladomory a přežívali ti, kteří měli výhodnější, úspornější genetickou výbavu. Prostředí se rychle mění, my již hladomory neznáme, ale naše genetická výbava je stále stejná. Bohužel naše genetická výbava není na tuto hojnost připravená a výsledkem je celosvětový nárůst obezity. V dnešní době jsou tedy ve výhodě ti, kteří v minulosti umírali.

Existuje vůbec cesta ze spárů obezity?

Jako jediné řešení se jeví prekoncepční úprava hmotnosti nastávajících matek směrem k normálnímu BMI, snaha o přiměřený nárůst hmotnosti v těhotenství a výchova dětí ke zdravému životnímu stylu.