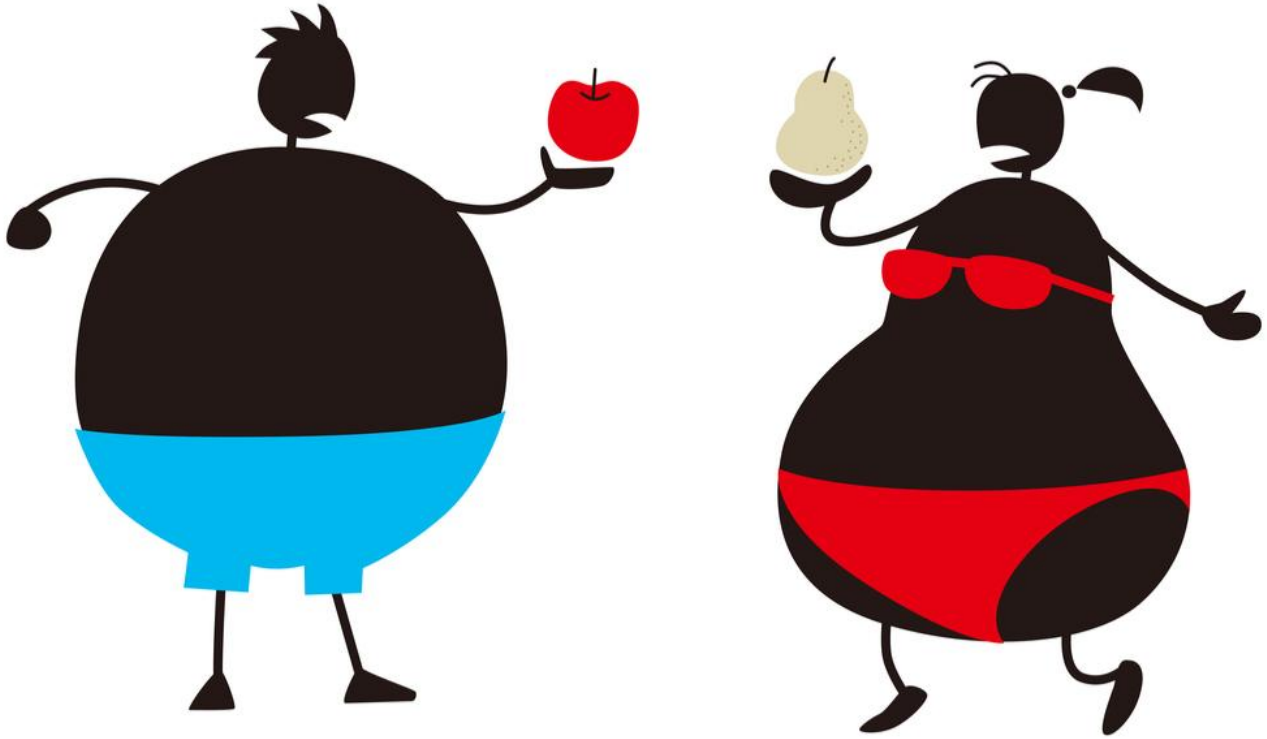
magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 26. 4. 2018 | MUDr. Petr Hlavatý, Ph.D.

Jablko, nebo hruška? Typy obezit, jejich rizika a možná řešení

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Jablko,-nebo-hruska-Typy-obezit,-jejich-rizika-a-mozna-reseni__s10012x10936.html

Při posuzování zdravotních rizik spojených s obezitou je vedle celkové hmotnosti nutné zohlednit i rozložení tuku. Podle toho, kde se tuk přednostně ukládá, rozeznáváme dva typy obezity. Na místě uložení tuku závisí i zvýšené zdravotní riziko.

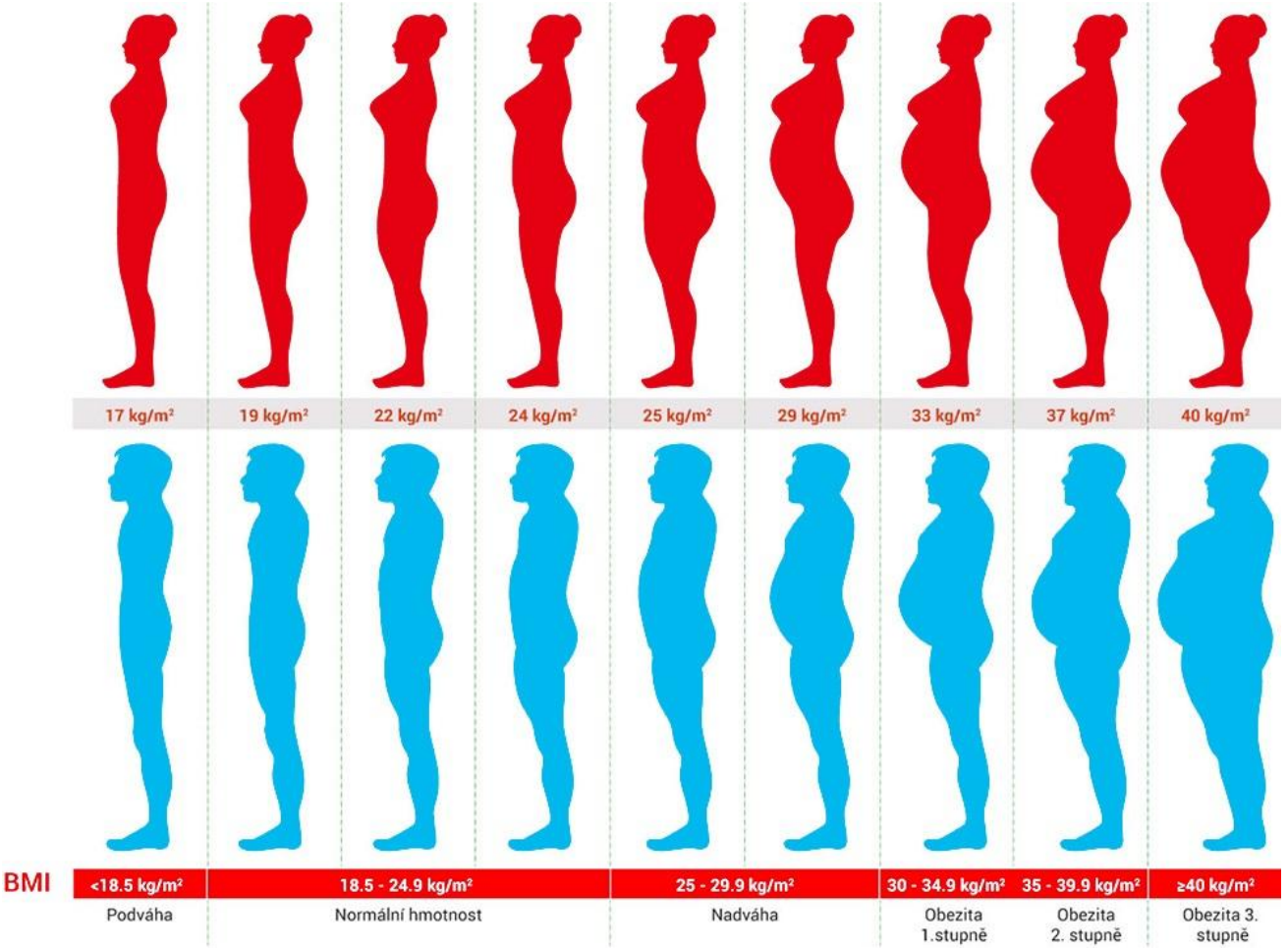


Obezita typu hrušky

Tzv. gynoidní typ obezity (říká se jí také obezita gluteofemorální nebo obezita tvaru hrušky), pro který je charakteristické **ukládání podkožního tuku v oblasti hýždí a stehen. Bývá typický pro ženy.**

- **Tuk uložený v oblasti hýždí a stehen nepředstavuje velké zdravotní riziko**, je to v podstatě zásoba tuku, a tedy i energie pro období těhotenství a kojení. Již nálezy pravěkých sošek, jejich příkladem je Věstonická Venuše dokládají, že **ženy s velkými prsy a hýžděmi byly ideálem krásy a zároveň ztělesněním plodnosti.**

Rozložení tuku je silně ovlivněno geneticky, takže hubnutí těchto oblastí jde velmi obtížně. Redukční diety zpravidla vedou ke zhubnutí v oblasti ramen, prsou a břicha, problematické partie však zůstávají. Dost lze udělat **aerobním cvičením (rychlejší chůze, nordic walking, běžky) a cíleným posilováním**, spíše však ve smyslu tvarování postavy (jóga, pilates). Cyklistika, HEAT, běh svaly sice zpevní, ale může dojít i k jejich nárůstu. Pokud je stupeň obezity vyšší a tuk v oblasti stehen působí potíže (tření stehen o sebe za vzniku bolestivých oděrek, ekzém v místech vlhké zapářky apod.), je možné situaci řešit liposukcí. Jinak nezbývá, než se se situací **smířit a brát se taková, jaká jste.**



Zdroj: mychoicemylife.com

Obezita typu jablka

Tzv. typ androidní (abdominální obezita nebo obezita tvaru jablka), kde je **tuk nahromaděn zejména v oblasti břicha a bývá častější u mužů.** U androidního typu obezity se vedle zvýšeného množství podkožního tuku častěji vyskytuje i zmnožení útrobního (viscerálního) tuku.

- **Viscerální tuk obklopuje orgány v dutině břišní a je metabolicky velmi aktivní.** Jeho zvýšené množství je spojeno se zvýšeným rizikem srdečně-cévních onemocnění, mozkové příhody, poruch metabolismu tuků a cholesterolu, vysokým krevním tlakem, cukrovkou 2. typu a metabolickým syndromem. Tuková tkáň totiž produkuje velké množství hormonů a látek, které mohou nepříznivě ovlivnit zdraví. Příkladem jsou tzv. cytokiny (např. TNF – tumor nekrosis factor nebo IL-6 – interleukin 6), které zvyšují riziko vzniku kardiovaskulárních onemocnění a podporují zánětlivý stav v organismu.

Hubnutí viscerálního tuku

Pozitivní zprávou je, že viscerální tuk se hubne poměrně snadno, stačí upravit stravovací zvyklosti a přidat na pohybu.

V praxi to především znamená omezit příjem alkoholu, vyřadit slazené nápoje, nahradit uzeniny a tučná masa rybami, libovým masem a kvalitní šunkou (1-2 porce denně), zařadit více zeleniny (3 porce denně), ovoce (maximálně 2 porce denně), zakysaných mléčných výrobků (2 porce denně) a celozrnných obilovin a výrobků z nich (4-6 porcí denně).

Hubnutí, a především pak dlouhodobému dodržování režimu napomáhá pravidelná pohybová aktivita. Nemusí se v žádném případě jednak o velké výkony, zpočátku **postačí 30 minu**t denně v mírné nebo střední intenzitě. Jestliže se již léčíte s vysokým krevním tlakem nebo máte jiná zdravotní omezení, poraďte se ohledně výběru pohybu a intenzity zátěže s odborníkem.

Jak správně změřit obvod pasu?

Jednoduchým ukazatelem rozložení tuku v těle je obvod pasu.

- měření provádějte na holém těle
- paže mají být volně svěšené, proto by měření měla provádět jiná osoba
- pas si měřte ve fázi výdechu
- břicho nezatahujte
- pas si měřte v polovině mezi spodním okrajem dolního žebra a horním okrajem pánevní kosti
- krejčovský metr přikládejte v horizontální rovině (jako opasek), neutahujte ho

Čím vyšší hodnoty naměříte, tím je riziko kardiovaskulárních a metabolických onemocnění vyšší.

	Zvýšené riziko	Vysoké riziko
Muži	nad 94 cm	nad 102 cm
Ženy	nad 80 cm	nad 88 cm

Tabulka: Riziko vzniku metabolických a oběhových komplikací spojených s obezitou (podle WHO, 1997).

Tento článek vznikl za finanční podpory dotačního programu MZ “Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“ pro rok 2018, číslo projektu 10975, projekt Aktivně a zdravě.

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