magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 13. 9. 2021 | Susan Bowerman

Tělesného tuku byste měli mít co nejméně. I další mýty vyvracejí odborníci

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Telesneho-tuku-byste-meli-mit-co-nejmene.-I-dalsi-myty-vyvraceji-odbornici__s10012x19114.html

Hodně se o něm mluví a téměř všichni se ho snaží zbavit. Přitom se o něm šíří tolik dezinformací. Ano, řeč je o tělesném tuku. Co tuk vlastně je, proč ho tělo tvoří a je vůbec zdravé se ho zbavovat?

Pokud přestanete cvičit, vaše svaly se přemění

na tuky

Na první pohled se to tak může zdát. Díky silovému tréninku dochází ke stavbě a obnově svalové hmoty. Polevíte-li ve svém úsilí tím, že vyřadíte fyzickou aktivitu ze svého života, vaše svaly **začnou poměrně záhy slábnout**. Mezi svalovými vlákny se pak může začít usazovat tuk.

- Svalové a tukové tkáně nejsou zaměnitelné. Proto se svaly **nikdy nepřemění na tuky**.

> „Jde o dvě zcela odlišné tkáně, které se nemohou zázračně proměnit jedna do druhé. Nicméně, když se přestanete hýbat, vaše **tukové buňky se zvětší a svaly se naopak zmenší**, proto pak tělo vypadá, jako by se ze svalů stal tuk. Ve skutečnosti však jen nahradil jeho místo," vysvětluje fyzioterapeutka Mgr. Martina Karasová.

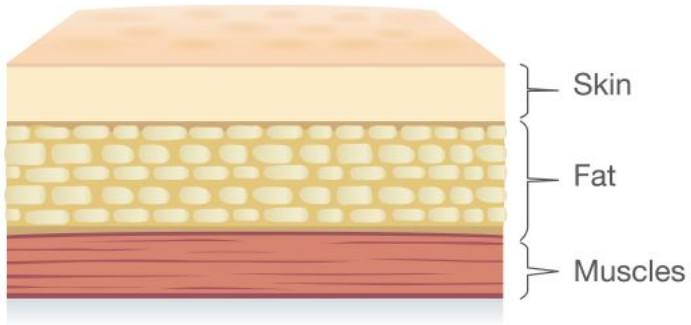
Tuky můžete shazovat v konkrétních partiích

Pokud se při cvičení zaměříte na břišní svaly nebo nohy, tyto konkrétní partie se vám vyrýsují a **budete vypadat štíhlejší**. Pravdou ale je, že pokud se snažíte snížit váhu, zbavujete se tuku rovnoměrně po celém těle.

„Cílené spalování tuků není možné, proto si tělo **své křivky zachová**, i když jste v tréninku. Silueta, která je pro vás charakteristická, vám tedy zůstane, pouze se úměrně zmenší," vysvětluje Susan Bowerman.

„Ukládání podkožního tuku je částečně dáno geneticky a nelze ovlivnit, odkud se bude tuková vrstva odbourávat. Výzkumy prokázaly, že tělo má **individuální vzorec využívání tukových zásob**. To znamená, že pokud budeme cíleně cvičit určitou partii, není zaručené, že se budou tukové zásoby spalovat právě v této zatěžované oblasti," doplňuje fyzioterapeutka.

Tukové buňky slouží pouze k ukládání tuků



Ještě nedávno se mělo za to, že tukové tkáně jsou pouze výsledkem příjmu přebytečných kalorií a pro tělo nemají význam.

Nyní už víme, že tukové buňky produkují množství hormonů, které se **uvolňují do krevního oběhu** a vysílají důležité signály ostatním částem těla.

- Ty mohou mít dalekosáhlé důsledky pro naše zdraví, protože ovlivňují například metabolismus, a tím i dlouhodobou regulaci tělesné hmotnosti.
- Navíc tuk se v tkáních pouze nehromadí. Neustále **se přemisťuje do buněk**, nebo ven z nich podle toho, co zrovna tělo potřebuje.

Tuku v těle byste měli mít co nejméně

Je sice pravdou, že příliš mnoho tělesného tuku může ohrozit vaše zdraví, ale bez něj se náš organismus neobejde. Podporuje totiž důležité funkce. Vytváří **hormony nezbytné k fungování těla**, uchovává vitaminy rozpustné v tucích (A, D, E, K).

- Poskytuje **ochranu před chladem** v zimních měsících a chrání nejen životně důležité orgány, ale například i chodidla.
- Zdravá hodnota tělesného tuku je kolem **15 % u mužů a 22 % u žen**.

„Extrémně nízké procento tělesného tuku s sebou přináší nedostatek energie, menstruační problémy a také zvýšené riziko únavových zlomenin a osteoporózy. Tuk v našem organismu zabraňuje ztrátám tepla a vody, slouží tedy jako izolace. Dále chrání vnitřní orgány před vnějšími mechanickými vlivy. Slouží jako stavební komponenta biologických membrán. Také je **součástí mozkové tkáně**," vysvětluje Martina Karasová.

Tuk váží méně než svaly

Tento mýtus slýcháme opravdu často. Technicky to ale není správně. Kilo zůstane kilem, ať děláme, co děláme. Pravda je taková, že tuk **má menší**

hustotu než sval.

- To znamená, že kilogram tuku zabere v těle více místa než kilogram svalů.
- To je také důvod, proč svalnatí lidé většinou váží více, než byste hádali. V jejich těle je v malém objemu namačkaná vysoká hmotnost svalů.
- Hustota svalů je přibližně 1.1 g/cm3, zatímco hustota tělesného tuku je přibližně 0.9 g/cm3.

Vzhledem k tomu, že svaly váží na jednotku objemu více než tuk, měření **BMI může být u více osvalených jedinců zavádějící**.

Zdroj fotografií: Shutterstock.com

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