



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://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](http://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.

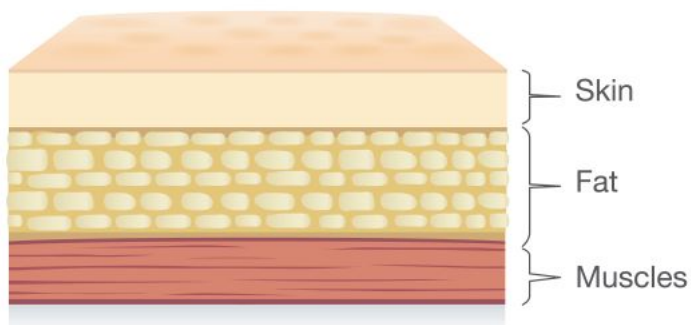
## **Tuky můžete shazovat v konkrétních partiích**

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 přemísťuje 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/cm<sup>3</sup>, zatímco hustota tělesného tuku je přibližně 0.9 g/cm<sup>3</sup>.

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 © 2022

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)