magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 14. 5. 2020 | Mgr. Martina Karasová

Na svalech záleží. Muži a ženy hubnou jinak

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Na-svalech-zalezi.-Muzi-a-zeny-hubnou-jinak__s10012x19165.html

Muži a ženy často přistupují k redukci hmotnosti odlišně. Dříve se ženy snažily zhubnout spíš kvůli sociálnímu a kulturnímu tlaku. U mužů byla v popředí snaha nabrat co nejvíce svalové hmoty. Dnes se zdá cíl mužů i žen stejný - redukovat nadbytečný tuk, nabrat nějaké svaly a být fit a zdraví. Ale přesto rozdíly v přístupu i procesu hubnutí stále existují.

Na svalech záleží

Mužům je od přírody dopřáno více svaloviny a méně tuku než ženám, a to zejména v důsledku **vyšší hladiny testosteronu**. To je také důvod, proč

potřebují větší kalorický příjem než ženy, když si chtějí váhu udržet.

- Pokud dvě osoby váží stejně, ale jedna z nich má více svaloviny, má ta více osvalená vyšší energetický výdej, tedy **i vyšší kalorickou potřebu** než osoba s větším množstvím tuku.

Je to dáno tím, že svaly potřebují ke své práci více energie než tuk. A to je přesně ten důvod, proč by ženy měly na své svalové hmotě zapracovat, pokud chtějí zhubnout. Vzhledem k nižší hladině testosteronu se nemusí obávat, že jejich svaly dorostou mužských rozměrů. Naopak, s přiměřenou zátěží a intenzitou **docílí tvarovaných ženských křivek**, zpevněné postavy a lepšího spalování.

Ženské boky versus mužské břicho

Mužům nahrává také **skladba hormonů**. Ty ve velké míře podmiňují ukládání tuků. Zatímco muži mají sklon tloustnout většinou v oblasti břicha, ženy přibírají více kolem boků.

- Nicméně nezávisle na pohlaví, viscerální tuk, tedy tuk, který se ukládá pod svaly okolo vnitřních orgánů, je postrachem všech.

Nejenže významně **zvyšuje riziko vzniku diabetu**, ale ohrožuje především

náš kardiovaskulární systém. Podkožní tuk oproti viscerálnímu tolik nebezpečný není, v rozumné míře je dokonce žádoucí, zajišťuje tepelnou izolaci organismu.

Hubnou muži rychleji?

Odborné studie ukazují, že ženy v počátcích svého snažení hubnou průměrně půl kilogramu týdně, **zatímco muži až dvakrát tolik.** Na „vině“ jsou hormony ale také fakt, že ženské tělo se instiktivně brání ztrátám tuku z reprodukčních důvodů. Je známo, že pokud u ženy dojde ke ztrátám tělesného tuku pod určitou hranici (která může být individuální a závislá na více faktorech), může dojít k **vymizení menstruace** a potažmo i plodnosti.

Je libo steak, nebo raději zeleninu

- Pokud to zjednodušíme, když se do hubnutí pustí muž, obykle sáhne po dietě, kde je více masa, tedy bílkovin.
- Ženy vybírají spíše diety **založené na větším množství zeleniny**.
- Diety založené na vyšším obsahu bílkovin jsou kaloricky vydatnější, což spíše vyhovuje můžům, protože muži, i díky skladbě svého těla, mohou

mít vyšší příjem, a **přesto hubnou**.

Důslednost se vyplácí

Odborníci zabývající se léčbou nadváhy a obezity popisují i vliv psychosociálních faktorů u hubnoucích žen a můžů. Muži jsou více orientovaní na výsledek, pokud se už rozhodnou zatočit se svou hmostností, bývají **důslednější než ženy**. Zbytečně neřeční, rovnou konají a stanovený plán většinou dodržují na sto procent.

Ženy jsou mnohem impulzivnější, začínají s hubnutím stále dokola, stanovují si často až nereálné cíle, takže jejich snaha je předem **odsouzena k neúspěchu**. Proti jejich snaze také hraje fakt, že se často krom svého nového životního stylu starají i o děti a domácnost.

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