



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 5. 3. 2020 | Mgr. Lucie Kremlíková

Důležitou informací o zdraví jsou výsledky měření složení těla

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Dulezitou-informaci-o-zdravi-jsou-vysledky-mereni-slozeni-tela__s10012x19617.html

Tukuprostá hmota, viscerální tuk, či množství pevné hmoty v těle... To jsou informace o těle, které je vhodné znát. Znamená to ale podstoupit měření tělesného složení na tzv. chytré váze, která dokáže v krátké chvilce tyto informace buď ukázat, nebo poslat do počítače. Výsledky ukáží na stav zdraví, ale je nutné pokaždé dodržet stejné podmínky pro měření.



Bioimpedanční analýza

Výsledky, které nám z měření bioimpedanční analýzou vyjdou, jsou důležité informace o našem zdraví. Tento článek navazuje na [Měření tělesného složení -](#)

[metoda bioelektrické impedance.](#)

Celková tělesná hmotnost člověka není zase až tak důležitá. Podstatné je, jaké je **zastoupení svalové a tukové tkáně**. Stejnou hmotnost může mít svalnatý kulturista i obézní nesportovec. Proto nestačí znát pouze absolutní hmotnost. Bioimpedanční analýza nám umožňuje zjistit **množství tukové tkáně** v porovnání s ostatními tkáněmi. Díky tomu můžeme částečně hodnotit zdravotní stav jedince a při opakovaném měření sledovat jeho vývoj v čase.

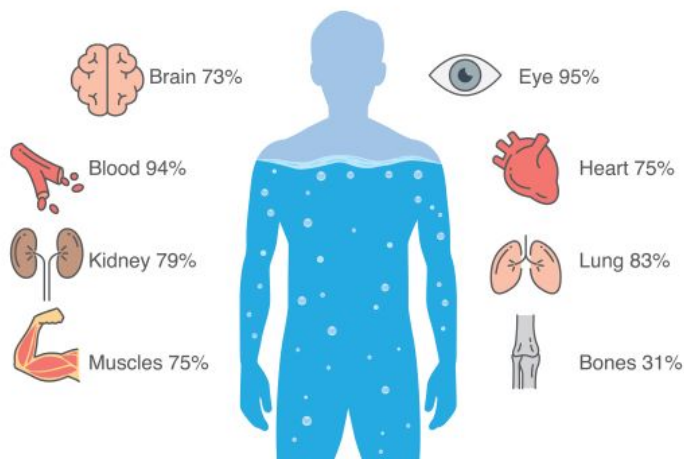
- Monitorování složení těla se uplatňuje nejen v oblasti **zdravotnictví, ale rovněž ve sportu či výživovém poradenství**.

Z čeho se skládá naše tělo?

Lidské tělo je, zjednodušeně řečeno, složeno z **vody, bílkovin, tuku a minerálních látek**. Všechny složky dohromady tvoří celkovou tělesnou hmotnost.

Voda

WATER IN CERTAIN ORGAN AND BODY PART



Největší podíl tvoří voda, která představuje přibližně **50 - 60% celkové tělesné hmotnosti**. Množství vody v těle závisí na pohlaví - muži mají více vody než ženy, na věku - s přibývajícím věkem se snižuje. Procentuální zastoupení vody se mění i se změnou hmotnosti. Veškerá voda obsažená v lidském

těle se označuje jako **celková tělesná voda** - Total Body Water (TBW).

Tuto vodu můžeme rozdělit do dvou skupin - na vodu v buňkách a mimo ně. Nitrobuněčná neboli intracelulární - Intracellular Water (ICW) a mimobuněčná, extracelulární - Extracellular Water (ECW) jsou v poměru 2:1. Intracelulární tekutina je hojně zastoupena v kosterní svalovině, tedy čím více máme svalů, tím více máme i vody v těle.

- Jako **optimální množství svalové tkáně** se u **mužů uvádí 35 - 45% a u žen 25- 35%** celkové tělesné hmotnosti. Extracelulární tekutinu tvoří plasma, lymfa, sekrety, moč, likvor, pot a další.

Tuk

Tuk je v lidském těle důležitý, ale není třeba ho mít v nadbytku. Procento tělesného tuku je pro nás **ukazatelem zdravotního a výživového stavu** konkrétního člověka. Ženy mají vyšší procento tuku než muž a u obou pohlaví se procento tuku zvyšuje s věkem.

- **Pro muže je optimální 10 - 20% tuku a pro ženy 20 - 30%.**

Tak jako u všech parametrů se jedná jen o [průměrné hodnoty a doporučené množství tuku](#) se musí stanovovat individuálně s ohledem na věk, kondici a individuální odchylky. Kromě množství si všímáme i jeho rozložení.

Ačkoliv nás může z estetického hlediska trápit podkožní tuk v oblasti boků, hýždí a stehen, mnohem závažnější je tuk rozprostřený v oblasti břicha mezi orgány. Ten se označuje jako viscerální, útrobní či orgánový, a jeho zvýšené množství může mít vážný **negativní vliv na zdraví** člověka.

- Množství viscerálního tuku se uvádí v jednotkách a optimální jsou hodnoty v rozmezí 1 - 12 (je to množství do 100 cm²).

Tuk vs. voda

Tuková tkáň obsahuje jen minimální množství vody, zatímco svalovina je tvořena až ze 70 % vodou. Tukuprostou hmotnost – Fat Free Mass (FFM) získáme odečtením hmotnosti tuku od celkové tělesné hmotnosti.

Chytré váhy



Jde o jedny z nejpřesnějších přístrojů, které se dají běžně využít k měření v populaci.

Samotné měření trvá jen několik málo minut a výsledky máme ihned k dispozici. Většinou se jedná o soubor několika tabulek, kde jsou uvedené výsledky – **hodnoty v kilogramech, procentech či jiných jednotkách.**

Abychom se v nich lépe vyznali a věděli, jaký je náš stav, jsou součástí tabulek i fyziologická rozmezí hodnot. Snadno tedy zjistíme, jestli jsme v normě či nikoliv.

V závislosti na konkrétním přístroji můžeme získat **následující informace**:

- celková tělesná hmotnost
- množství tukové tkáně
- množství tukuprosté hmoty
- množství svalové tkáně
- množství vody
- množství intracelulární a extracelulární tekutiny
- % tuku v těle
- BMI
- [bazální metabolismus](#)
- WHR index – poměr pasu k bokům
- svalová hmota v jednotlivých tělesných částech
- edém v jednotlivých tělesných částech
- stupeň obezity
- metabolický věk a další

Domácí osobní váhy

Pro základní informace ohledně rozložení tuku a vody v těle mohou posloužit i **domácí osobní váhy**, které nejsou finančně náročné a snadné na obsluhu.

Ať už se měříte na jakémkoliv přístroji a nezajímá vás pouze jednorázové měření, ale chcete sledovat vývoj v čase, je nutné **pokaždé dodržet stejné podmínky**. Je tedy vhodné měřit se ve stejnou denní dobu, ve stejném oděvu, za co nejpodobnějších podmínek, tedy i na stejném přístroji.

Copyright © 2024

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