O zdraví 13. 12. 2022 | Mgr. Alena Vídeňská

I štíhlí lidé mohou být obézní! Víte, co je to skinny fat?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/I-stihli-lide-mohou-byt-obezni!-Vite,-co-je-to-skinny-fat__s10012x20452.html

Myslíte si, že štíhlí lidé nejsou obézní? Možná vás to překvapí, ale mohou být ve skutečnosti „silnější“, než na první pohled vypadají. Důležitými parametry zdravého těla totiž nemusí být pouze tělesná hmotnost, ale spíše procentuální množství tuku v těle a množství svalové hmoty.

Na silnější osoby bychom neměli automaticky koukat skrz prsty a říkat si, že určitě konzumují jen nezdravá jídla a pohyb vůbec neznají. Možná to tak ve

mnoha případech skutečně je, ale existují i ti, kteří mají pár kilo navíc a pak vás překvapí, když vidíte, jak ve fitku několikrát do týdne „makají“. Sportující silnější člověk bude mít více aktivní svalové hmoty než „hubeňour“, kterému sport vůbec nic neříká.

Pro zdravě fungující tělo je totiž důležité, kolik aktivní svalové hmoty má. **Díky svalům máme rychlejší metabolismus, méně celulitidy, snížíme výskyt bolestí zad a kloubů, jsme méně náchylní ke zranění.** Na základě výzkumů nám více svalů dokáže i prodloužit život. Nehledě na to, že aktivní člověk, byť s pár kily navíc, ale dodržující racionální životosprávu, může být ve finále zdravější, než gaučový vychrtlík, kterému je jedno, co zkonzumuje.

Netýká se skinny fat i vás?

Jste štíhlí a myslíte si, že problém skinny fat se vás nemůže týkat? Zkuste si odpovědět na pár otázek:

- Popadáte dech ještě pět minut potom, co jste doběhli tramvaj?
- Vyjít celé eskalátory v metru vám dělá problém?
- Jste neustále fyzicky unavení i po celodenním sezení v kanceláři?
- Živíte se převážně jednoduchými sacharidy? Zeleninu a ovoce vidíte párkrát za „uherský rok“?

- Jediný váš pohyb je pár kroků do práce a z práce?
- Pokud jste si na většinu otázek odpověděli „ANO“, je možná nejvyšší čas se nad svou štíhlostí zamyslet.

Co to je skinny fat

Pod pojmem štíhlá obezita si můžeme představit člověka, jehož **váha může být dle BMI zcela v normě (nebo může mít dokonce i podváhu), ale poměr mezi svaly a tuky v těle není optimální**. Takový člověk má vysoké procento tělesného tuku a malé množství svalové hmoty. Pokud je člověk oblečený, nemusí být štíhlá obezita na první pohled znát, ale ve spodním prádle je rozdíl značný. Především pokud vedle sebe postavíte dvě osoby stejné výšky i hmotnosti, avšak jeden cvičí (má tedy více aktivní svalové hmoty) a ten druhý zná pohyb možná pouze z televize.

Co je příčinou štíhlé obezity a jaká s sebou nese rizika?

Sedavý způsob života, žádný aktivní pohyb a špatná životospráva, náročné, nesmyslné a opakované diety, nedostatek spánku a stres mohou vést nejen k obezitě, ale i ke štíhlé obezitě.
I když nám BMI číslo ukazuje, že je naše váha v normě, kvůli vyššímu procentu tělesného tuku si můžeme zakládat na zdravotní komplikace. Mohou to být i takové, kterým čelí lidé s klasickou obezitou. Ať už se jedná o **vysoký krevní tlak, zvýšenou hladinu cholesterolu, onemocnění srdce či inzulínovou rezistenci**.
Nízké procento svalů v našem těle má za následek **pomalý metabolismus, tělo je více náchylnější ke zlomeninám, chybí nám fyzická síla a celkově není náš organismus tolik odolný**, a v neposlední řadě není naše tělo ani tolik atraktivní, když ho „zdobí“ povislé hýždě a paže…

Už nechci být hubený „tlouštík“. Co s tím?

- **Zaměřte se na svůj jídelníček.** Dbejte na to, abyste jedli pravidelně, v dostatečném poměru bílkovin, sacharidů a tuků. Vaše strava by měla splňovat parametry racionálního zdravého stravování.
- **Začněte se pravidelně hýbat.** Ideální je silový trénink. Pokud jste začátečník, bohatě prozatím postačí cviky s váhou vlastního těla a dalšími fitness pomůckami (např. TRX, posilovací gumy). Pokud nejste příznivcem fitka, najděte si jiný pohyb, který vám bude dělat radost. Skvělá je i svižná chůze, nebo nějaká skupinová lekce.
- **Dostatečně odpočívejte**, nepodceňujte spánek a jiné formy regenerace.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: Gymbeam.cz; Fitnessrevolution.cz; Fitness007.cz; Healthline.com

BMI celodenní sezení cvičení s vlastní vahou dostatek pohybu nedostatek pohybu obezita posilování pravidelný pohyb skinny fat úbytek svalové hmoty zdravý životní styl

---

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