



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



[O zdraví](#) 8. 6. 2023 | redakce Vím, co jím

# Co s tělem dělá alkohol, cigarety nebo nedostatek pohybu aneb Není neřest jako neřest

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Co-s-telem-dela-alkohol,-cigarety-nebo-nedostatek-pohybu-aneb-Neni-nerest-jako-nerest\\_\\_s10012x20585.html](http://magazin/clanky/o-zdravi/Co-s-telem-dela-alkohol,-cigarety-nebo-nedostatek-pohybu-aneb-Neni-nerest-jako-nerest__s10012x20585.html)

Neutuchající chuť po cigaretě, alkoholu či sladkém. Každý z nás si občas dopřeje nějaký ten svůj oblíbený prohřešek. Věděli jste ale, že zatímco někdo nesnese ani skleničku vína, pro druhého může mít až překvapivě blahodárné účinky? To, jak reagujeme na některé látky, máme totiž vepsáno v samotné DNA!



## V Česku kouří denně stále 20 % lidí

Víte, jaký dopad má krabička cigaret, [nikotinové sáčky](#) nebo další alternativy

na náš organismus? Ročně jen v České republice zemře předčasně na následky kouření bezmála 19 tisíc lidí. To představuje zhruba sedmnáctiprocentní podíl na celkové roční úmrtnosti Čechů.

*„Závislost na nikotinu může být fyzického i psychického rázu a genetické vlohy jsou u člověka, stejně jako u ostatních zvířat, v nějaké predispozici. Třeba na to, jak rychle dokážeme nikotin metabolizovat nebo kolik máme receptorů. Pokud si člověk ale řekne, že chce alespoň kouřit méně a ne úplně přestat, i to je nějaký úspěch,“* popisuje adiktolog Ladislav Děkány z Národní linky pro odvykání.

**Na konzumaci alkoholu ročně zemře zhruba sedm tisíc Čechů**



Česko patří i nadále k zemím s největší konzumací alkoholu. **Na hlavu ho zde za rok připadá zhruba 10 litrů.** Není tedy divu, že až 1,5 milionu lidí spadá do kategorie rizikového pití a téměř 900 tisíc Čechů si na této nebezpečné látce vytvořilo závislost. Denně pak pije téměř 10 % naší

populace.

Jak ale experti naznačují, **problém není ani tak konzumace alkoholu samotná, jako spíše jeho celková dávka.** Celá řada vědeckých studií totiž ukazuje, že například sklenička červeného vína může mít ochranný účinek na zdraví našich cév. O tom, jak člověk snáší alkohol, také mnohé prozradí i naše DNA.

*„Nesnášenlivost k alkoholu je dána vrozenou absencí jaterního enzymu aldehyddehydrogenázy, která se podílí na jeho metabolismu a díky které dochází k rychlému odstranění této látky z těla. Játra*

*totiž alkohol rozkládají ve dvou krocích, z nichž je každý katalyzován vlastním enzymem. Lidé s určitým genetickým polymorfismem nedokáží provádět druhý krok efektivně, takže se v jejich těle nahromadí toxická látka acetaldehyd, která způsobuje podráždění a pocit otravy,”* dodává Ing. et. Ing. Barbora Procházková PhD., vedoucí vědeckého týmu společnosti Chromozoom.

## **Průměrný Čech má málo pohybu a mírnou nadváhu**

Podle nejnovějších dat Českého statistického úřadu trpělo v loňském roce obezitou 18 % žen a 21 % mužů.



Index tělesné hmotnosti (BMI) přitom od roku 2017 za 5 let vystoupal z 25,2 na 26,2 a potvrzuje tak mírnou obezitu.

- Pokud vás zajímá hodnota vašeho BMI, spočítejte si ho v naší [kalkulačce BMI](#).

Zároveň z dat vyplývá, že **za zvýšenou váhu může nejen nezdravá strava, ale i nedostatek pohybu**. Jedna třetina Čechů a až 38 % Češek totiž ve volném čase nesportuje. To má za následek jak zhoršenou fyzickou kondici, tak i zvýšené riziko chronických onemocnění, ať už srdečních chorob, vysokého krevního tlaku, cukrovky nebo osteoporózy.

Přibývá ale i [obézních dětí](#). Zatímco v roce 2016 trpělo obezitou 10,3 % dětí, o pět let později už to bylo 16.

*„Obezitu musíme dnes sledovat už i u těch nejmenších dětí. Je to hrozné, ale zvýšil se výskyt obezity a nadváhy i u pětiletých dětí. Od 90. let to narostlo enormně,“* komentuje situaci Kateřina Bednaříková, ředitelka a vedoucí lékařka Dětské léčebny Křetín.

# Pracovní den bez kávy si nedokáže představit 44 % Čechů

Pro velkou část populace je ranní káva nezbytností. Více než polovina Čechů přiznává, že vypije dva až tři šálky denně, dvě procenta oslovených potom zvládne i šest a více káv. **Přestože jde o prospěšný nápoj, který zvyšuje bdělost, koncentraci nebo pozornost, jeho pravidelná konzumace ve větším množství může vést až k abstinenčním příznakům.** Ty se nejčastěji projevují bolestmi hlavy, nespavostí, sníženou koncentrací nebo úzkostmi.

Jak tedy poznat, kolik množství kofeinu je ještě v pořádku?

*„Zatímco někteří lidé mohou pít větší množství kávy bez závažných vedlejších účinků, jiní bývají mnohem citlivější. To, jak na kofein reagujeme a zda máme větší tendenci k tomu si na něj vytvořit závislost, se dá snadno vyčíst z naší DNA. Například jedinci s aktivní variantou genu CYP1A2 jsou méně citliví na kávu, protože jejich tělo rychleji metabolizuje kofein,“ uzavírá Ing. et. Ing. Barbora Procházková PhD.*

Přečtěte si také článek [Kolik šálků kávy denně si dopřát aneb Kofein jako dobrý sluha, ale zlý pán](#), kde jsme se tomuto tématu věnovali podrobněji.

**Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com**

**Zdroj informací: <https://www.drogy-info.cz/nms/>**

**<https://www.czso.cz/csu/czso/graf-spotreba-cigaret-na-1-obyvatele-v-ceske-republice>**

**<https://www.ceskenoviny.cz/zpravy/2270779>**

**[https://www.irozhlas.cz/zivotni-styl/zdravi/csu-nadvaha-zdravi-obezita\\_2302021551\\_elev](https://www.irozhlas.cz/zivotni-styl/zdravi/csu-nadvaha-zdravi-obezita_2302021551_elev)**

[BMI](#) [chuť na sladké](#) [dětská obezita](#) [kouření](#) [metabolismus](#) [alkoholu](#) [nadměrná konzumace](#) [alkoholu](#) [nadměrná konzumace](#) [sladkostí](#) [nedostatek](#) [pohybu](#) [obezita](#) [užívání](#) [alkoholu](#) [závislost](#) [zdraví](#)

---

Copyright © 2023

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