magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 8. 8. 2023 | Mgr. Kristina Šístková

Viscerální tuk je pro tělo hrozbou. Zbavte se ho co nejdříve

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Visceralni-tuk-je-pro-telo-hrozbou.-Zbavte-se-ho-co-nejdrive__s10012x20620.html

Znáte rozdíl mezi podkožním a viscerálním tukem? Ten první není tak nebezpečný jako ten druhý, nicméně i on může představovat pro tělo určité riziko. Čím viscerální tuk ohrožuje naše zdraví a jak s ním zatočit? Spočítejte si, zda se vnitřní tuk týká i vás.

Tuková tkáň je po těle rozložena nerovnoměrně. Ukládání tuku je řízeno částečně geneticky, ale také závisí na věku, pohlaví, rase a dalších faktorech. Její funkcí je nejen tepelná izolace, ale také zajišťuje mechanickou ochranu a je především důležitou zásobárnou energie. Účastní se hormonální regulace a do jisté míry má také imunitní funkci. Významná je též pro přítomnost aromatázy. Enzymu, který se účastní syntézy ženských pohlavních hormonů z testosteronu. Tuk můžeme rozdělit na viscerální a podkožní. Jaký je mezi nimi rozdíl a je třeba se jich obávat?

Viscerální tuk

Je znám též pod pojmem tuk útrobní, neboli vnitřní tuk. Jde o tuk v oblasti břicha, který obaluje a chrání vnitřní orgány. Není snadno viditelný. Nízké množství viscerálního tuku je žádoucí, protože, jak už bylo řečeno, chrání naše orgány. Problém nastává, když se tento tuk nahromadí. Co nám však hrozí, když dojde ke zmnožení tukové tkáně v oblasti břicha?

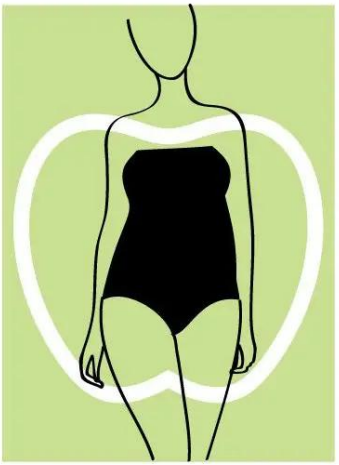
- zvyšuje se riziko vzniku kardiovaskulárních komplikací
- vzrůstá riziko vzniku diabetu mellitu II. typu
- stoupá i riziko vzniku nádorových onemocnění
- zvyšuje se hladina LDL-cholesterolu a triglyceridů (kvůli přítomnosti tuku v krvi)
- metabolismus viscerálního tuku je velmi aktivní a působí prozánětlivě

Jak to funguje?

Příjem tuku je regulován enzymem lipoproteinovou lipázou, která rozkládá triacylglyceroly na volné mastné kyseliny. Ty jsou pak buď transporotvány do buněk tukové tkáně nebo opět přetvořeny na triacylglyceroly, které jsou následně uloženy v tukové tkáni. **Zvýšená aktivita enzymu může za vyšší ukládání tuku.** Ve zmnoženém viscerálním tuku dochází k vyšší produkci

mastných kyselin právě díky zvýšené lipolýze. To se projevuje jejich vyšší koncentrací především v portálním řečišti, tzn. že jsou transportovány přímo do jater. Zvýšená koncentrace volných mastných kyselin se podílí také na rozvoji inzulinové rezistence a hyperinzulinémie.

Co se děje s utlačovanými orgány?



Ke kumulaci viscerálního tuku tíhnou osoby s androidním typem postavy, tzn. ti, co mají **postavu ve tvaru jablka**. Zmnožený tuk v okolí orgánů zabraňuje mimo jiné také jejich správné činnosti. Jsou hůře zásobované krví a tedy i živinami. Může dojít ke změně jejich tvaru a objemu a postupně pak i k jejich selhávání. Tuk může být ale umístěn i pod orgány, mezi střevními kličkami, ve svalech i v samotných orgánech. U osob s vyšším množstvím viscerálního tuku hrozí mimo jiné steatóza jater.

Výpočty a měření tuku v oblasti břicha

Jednoduchým výpočtem lze zjistit, zda se vás kumulace tuku v břišní oblasti týká či nikoli. Dříve se nejvíce využívalo výpočtu WHR. Index WHR znamená waist to hip ratio a vypočítá se následovně:

> **WHR = obvod pasu (cm)/obvod boků (cm)** nebo údaje vložte do naší **kalkulačky WHR**

Je k tomu potřeba změřit za prvé svůj pas. To je nejužší místo mezi hrotem kyčelní kosti a posledním výběžkem žebra a za druhé boky, v nejširším místě. Výsledek koreluje s možnými metabolickými a kardiovaskulárními komplikacemi. Vyjde-li výsledek dle následující tabulky, riziko těchto komplikací je vysoké.

WHR muži - vysoké riziko	WHR ženy - vysoké riziko
> 1	**> 85**

Dnes se již za přesnější a dostačující považuje **měření obvodu pasu**. Tato hodnota nejlépe souvisí s nitrobřišním obsahem tukové tkáně a s podkožním tukem v oblasti břicha. Obvodové parametry se často mění dříve než změny hmotnosti. Vždy je lepší nechat si pas změřit druhou osobou nejlépe při výdechu.

Obvod pasu muži	Obvod pasu ženy
> 94 cm zvýšené riziko	**> 80 cm zvýšené riziko**
> 120 cm vyskoké riziko	**> 88 cm vysoké riziko**

Podkožní tuk není tak nebezpečný, ale…

Jedná se o tuk, který se **vyskytuje pod kůží**. Většinou je patrný na první pohled. Pokud je podkožní tuk zmnožený, oproti viscerálnímu tuku nehrozí závažné zdravotní komplikace, **jedná se spíše o problém estetický**. Nejčastěji se podkožní tuk ukládá v oblasti stehen a hýždí. Tento typ postavy se nazývá **gynoidní nebo-li tvaru hrušky** a nejvíce se vyskytuje u žen. Takové rozložení tuku lze brát jako ztělesnění plodnosti, protože tyto zásoby mají sloužit pro období těhotenství a kojení.

Podkožní tuk je brán za uložiště volných mastných kyselin při pozitivní energetické bilanci. Dojde-li k vyčerpání tohoto uložiště, začnou se kumulovat do míst, která k tomu nejsou primárně určená – do útrobním prostor. Proto lze říci, že **i když zpočátku zmnožení tukové tkáně v podkožní oblasti je problém estetický, při překročení určitých hranic začíná být i tento tuk nebezpečným**, protože koreluje s viscerálním tukem a je pravděpodobné, že i ten bude vyšší.

Prevence a léčba nadváhy a obezity

- **Primární je prevence.** Dodržovat režimová opatření, aby ke kumulaci tukové tkáně vůbec nedošlo. **Volba stravy je nejdůležitější.** Měla by být pestrá, vyvážená, s vyšším obsahem vlákniny, včetně zeleniny a ovoce. Vyvarovat byste se měli tučným, průmyslově zpracovaným potravinám a velkému množství jednoduchého cukru. **Druhým klíčem k úspěchu je pak pohyb.**

- Pokud již dojde k patologickému zmnožení tukové tkáně, tzn. má-li osoba nadváhu, doporučuje se **úprava jídelníčku a zařazení fyzické aktivity. Zvýšení té běžné i cílené.**
- Jedná-li se již o obezitu, k úpravě jídelníčku a pohybové aktivitě je vhodné zařadit dle zvážení lékaře také **psychologickou pomoc, farmakoterapii a v některých případech dokáže velmi pomoci i bariatrická chirurgie.** Liposukce sama o sobě velký efekt nemá, protože pokud člověk nezmění životní styl, „tukové polštáře“ se objeví znovu. V případě, že děláme maximum, jídelníček je vyvážený a pravidelně cvičíme a hýbeme se, liposukce může pomoci vytvarovat části postavy, místa, která nelze dlouhodobě zredukovat. Při kontrole tělesné hmotnosti a obvodových rozměrů má také vypovídající hodnotu poměr tuků ke svalové hmotě.

Mějte na paměti, že stále platí heslo „fat and fit“ než „unfat and unfit“. Říká se tomu také **obezitologický paradox**, kdy je důležitější zvýšená kardiorespirační zdatnost než samotná hodnota Body Mass Indexu. „Povolené“ množství tuku se zvyšuje s věkem.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroje inforamací:

vlastní praxe
https://www.stefajir.cz/tukova-tkan
https://wave.rozhlas.cz/kila-ktera-nezpusobuji-zdravotni-problemy-si-klidne-nechte-fat-fit-je-lepsi-nez-8448474
https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/77604/BPTX_2013_1_11110_0_341192_0_142461.pdf?sequence=1&isAllowed=y
https://is.muni.cz/th/gfhy2/Diplomova_prace_2007.pdf

nadváha obezita podkožní tuk prevence rizika nadváhy rizika obezity viscerální tuk vysoký cholesterol vyšší hodnoty triglyceridů v krvi ztučněná játra

---

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