magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 28. 11. 2012 | DPE

Vyhněte se útrobnímu tuku!

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Vyhnete-se-utrobnimu-tuku!__s10012x7369.html

Obezita je celospolečenský zdravotní problém. Se svými „ tukovými polštáři“ se trápí více než polovina lidstva!

Obezita je celospolečenský zdravotní problém. Se svými „ tukovými

polštáři“ se trápí více než polovina lidstva!

Málokdo ale ví, že ony faldíky, které jsou viditelné na první pohled, nejsou tak moc nebezpečné, jako tzv. viscerální tuk. Ukládá se na životně důležitých orgánech uvnitř dutiny břišní (proto se mu také říká útrobní), například na játrech nebo na srdci. Tento nitrobřišní tuk schovaný pod břišní stěnou je velmi nebezpečný. Až 20 % se ho dostane přímo do jater!

Změřte si svůj pas

Množství útrobního tuku si můžete snadno zjistit. V polovině mezi spodním okrajem dolního žebra a horním okrajem pánevní kosti si změřte obvod pasu a hned zjistíte, zda se pohybujete ve zdravých nebo rizikových číslech. Rizikové hodnoty obvodu pasu jsou:

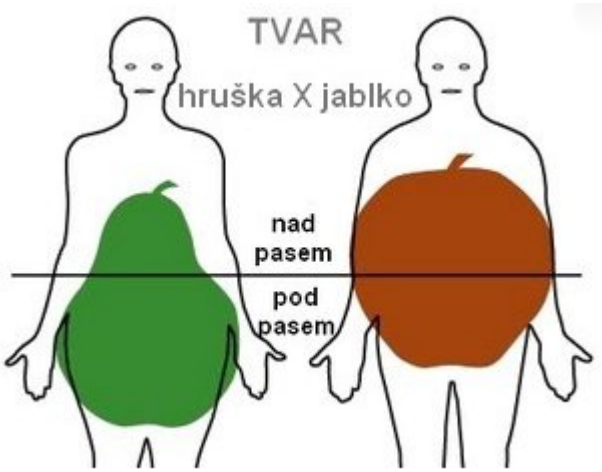
- **Zvýšené riziko:** muži – 94 cm ženy – 80 cm
- **Vysoké riziko:** muži – 102 cm ženy – 88 cm

Jednoduše to poznáte podle typu postavy.

- **Hruška:** lidé s postavou typu hruška mají menší množství viscerálníého tuku. Tuk se jim méně ukládá v dutině břišní, zato více v oblasti boků a hýždí. Jsou méně ohroženi některými zdravotními problémy spojenými

s tělesnou hmotností.

- **Jablko:** Osobám s postavou typu jablko se tuk ukládá ve větším množství nad pasem, a tedy i v dutině břišní. Zvyšují se tak u nich rizika s nadváhou spojená.



Určitá míra viscerálního tuku je zdravá, protože tělu poskytuje rychle dostupný přístup energie. Pokud je však množství vyšší, začne se z těla vylučovat více mastných kyselin, hormonů a chemických látek vyvolávajících záněty, které mohu zásadně ovlivnit fungování životně důležitých orgánů, a způsobit tak celou řadu onemocnění.

Přitom stačí málo. Odborníci jsou přesvědčeni, že už pouhý 5–10% úbytek váhy výrazně snižuje metabolická rizika obezity. Pozor však na hladovění. Vnitřní tuk

se paradoxně ukládá i při velmi nízkém příjmu energie (nižším, než je minimální bazální potřeba). Tělo si energii začne ukládat „na horší časy“. Prevencí nadbytku viscerálního tuku je proto pravidelná strava.

Copyright © 2026
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz