



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O zdraví](#) 19. 6. 2013 | tla

Hubnete? Místo váhy vsadte na metr!

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Hubnete-Misto-vahy-vsadte-na-metr!__s10012x7787.html

Špíčky na těle nejsou jen estetickým problémem teď v létě, když se chystáme na dovolenou. V určitém okamžiku mohou představovat velmi výrazná rizika, přispívat ke vzniku řady závažných civilizačních onemocnění.



Váha je asi tím nejoblíbenějším „soudcem“ při hubnutí. Neměla by však být jediným a v žádném případě denním. Ptáte se proč? Určitě jste všichni zažili situaci, kdy jste na váze měli stále stejnou hmotnost, ale třeba džíny vám byly těsné a v triku jste se necítili tak dobře jako před několika týdny či měsíci, když jste je kupovali.

Důvod je jednoduchý, **svaly jsou těžší než tuk**. A každý, kdo sportuje, zcela jistě zjistil, že hmotnost se buď nehnula či se dokonce zlehka zvýšila. Přitom jste se cítili v oblečení volněji, byli jste štíhlejší.

Dalším příkladem, že bychom neměli sázet jen na váhu, je **zdravotní hledisko**. Dvě ženy se stejnou hmotností na tom mohou být z pohledu možných zdravotních rizik obezity různě. Mnohem menší komplikace budou

hrozit „hruštičce“ tedy té s objemnými stehny a rozložitým zadečkem, než „jablíčku“. Kamarádce sice s nožkami laně, zato s bříškem, za něž by se nemusel stydět zdatný pivař.

Odborníci používají při hodnocení obezity hned několik vzorců. I vy sami si můžete jednoduše spočítat, jak na tom jste. **Možná právě teď zjistíte, že místo váhy s mnoha funkcemi si dojdete raději koupit obyčejný krejčovský metr za pár korun.**

Obvod pasu

Právě ten nám ukazuje na možná zdravotní rizika. Tuk uložený v oblasti břicha vede k vážným zdravotním komplikacím obezity, zejména chorobám srdce a cév, vzniku cukrovky.

Kolik máme mít v pase?

- **Ženy** Normou je 80 cm, o vysokém riziku se hovoří ve chvíli, kdy centimetr ukáže 88 cm a víc.
- **Muži** Ideální obvod pasu je 84 cm. Od 102 cm je vysoké riziko vzniku komplikací spojených s obezitou.

BMI - Body Mass Index

BMI, tedy poměr hmotnosti a tělesné výšky na druhou, si někdy spočítal snad každý. Jedná se o nejpoužívanější metodu hodnocení tělesné hmotnosti. Pro všechny ale není nejvhodnější. Řídit se jí nemohou ti, kteří cíleně budují svalovou hmotu a redukují tuk pravidelným cvičením. U nich je tělesná hmotnost dána spíše vahou svalů než tuku, což je z hlediska prospěchu pro zdraví pozitivní.

Jak se BMI počítá?

Použijte vzoreček: hmotnost v kg : výška v metrech na druhou.

Při hmotnosti 80 kg a výšce 1,75 m tedy $80 : (1,75 \times 1,75)$. Výsledkem je hodnota BMI 26,1.

Zjistěte si svá zdravotní rizika

| BMI | kategorie | zdravotní rizika |
|--------------|-------------------|----------------------|
| pod 18,5 | podváha | vysoká |
| 18,5 až 24,9 | norma | minimální |
| 25,0 až 29,9 | nadváha | nízká až lehce vyšší |
| 30,0 až 34,9 | obezita | 1. stupně zvýšená |
| 35,0 až 39,9 | obezita 2. stupně | vysoká |
| přes 40,0 | obezita 3. stupně | velmi vysoká |

Je-li BMI 25 a vyšší, představuje zdravotní rizika všech chorob souvisejících s obezitou jako např. onemocnění velkých kloubů - kolen a kyčlí, bolesti zad, vysoký krevní tlak, diabetes 2. typu, nemoci srdce a cév, dna a dokonce i některá zhoubná onemocnění - prsu, tlustého střeva a konečníku...

WHR index (Waist Hip Ratio)

WHR index je ukazatel rozložení tuku v těle. Vypočítává se jako poměr obvodu pasu a boků. Rozlišují se dva typy:

Ženský (gynoidní, periferní, hruška) - tuk se ukládá v oblasti hýždí a

stehen. Není výrazně rizikový.

Mužský (androidní, centrální, jablko) – tuk se ukládá v břišní oblasti, říká se mu tuk viscerální neboli útrobní. Toto rozložení tukové hmoty je zdravotně výrazně rizikovější, než ženský typ. Například pro rozvoj srdečně-cévních onemocnění a cukrovky 2. typu.

Jak se WHR index počítá?

Před výpočtem WHR si změřte krejčovským metrem s přesností na 0,5 cm obvod boků – v místech největších hodnot. A obvod pasu v místě pupíku. Následně použijte vzorec $WHR = \text{obvod pasu v cm} : \text{obvod boků v cm}$.

Např. při obvodu pasu 117 cm a boků 130 cm $WHR = 117 : 130$ (WHR je 0,9).

| Pohlaví | typ hruška | vyrovnané (ideál) | typ jablko I | typ jablko II |
|---------|------------|-------------------|--------------|---------------|
| Muži | pod 0,85 | 0,85 až 0,90 | 0,90 až 0,95 | přes 0,95 |
| Ženy | pod 0,75 | 0,75 až 0,80 | 0,80 až 0,85 | přes 0,85 |

WHtR index

Nám prozradí, kdy už nám ze špeků hrozí zdravotní rizika. Vypočítává se jako poměr obvodu pasu a tělesné výšky.

Jak se WHtR index počítá?

Použijte vzoreček $WHtR = \text{obvod pasu (cm)} : \text{výška (cm)}$.

Např. při obvodu pasu 90 cm a výšce 175 cm, $WHtR = 90 : 175$ (WHtR index je 0,51).

| WHtR index | zdravotní riziko |
|-------------------|--------------------------|
| pod 0,50 | bez rizika |
| od 0,51 do 0,54 | zdravotní riziko |
| od 0,55 do 0,58 | podstatně zvýšené (žena) |
| přes 0,58 | podstatně zvýšené (muž) |