magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 19. 6. 2013 | tla

Hubnete? Místo váhy vsaďte 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 x 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 = obvod pasu v cm : 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 = obvod pasu (cm) : 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)

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz