magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 11. 2. 2014 | veve

Jak jste na tom? Změřte se.

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Jak-jste-na-tom-Zmerte-se.__s10012x8145.html

Zúžit pas, zvětšit prsa a smrsknout boky. Zmenšit pupek a nafouknout ramena. Nebo prostě zhubnout? Co byste chtěli při pohledu do zrcadla změnit vy? Jak se správně odhadnout? Poradíme vám.

Naše subjektivní představy o tom, co bychom měli na svém těle zlepšit, se často vymykají skutečným potřebám organismu. Mnohem častěji jsou odrazem společenských konvencí dané doby a našeho celkového sebevědomí.

BMI

Nejpoužívanějším měřítkem k určení tělesného tuku je BMI (body mass index). Ten můžeme vypočítat pomocí vzorce: **BMI = tělesná váha (kg) / výška (m)^2**

Vážíte-li například 75 kg a měříte 160 cm, váš výpočet bude vypadat takto 75 : (1,6 x 1,6) = 70 : 2,56 = 29,3. Vaše BMI je 29,3, podle tabulky patříte to kategorie nadváhy.

BMI	Kategorie	Zdravotní rizika
méně než 18,5	podváha	vysoká
18,5 - 24,9	norma	minimální
25,0 - 29,9	nadváha	nízká až lehce vyšší
30,0 - 34,9	obezita 1. stupně	zvýšená
35,0 - 39,9	obezita 2. stupně	vysoká
40,0 a více	obezita 3. stupně	velmi vysoká

Norma

Jste-li v normě, nesnažte se hubnout redukčním jídelníčkem. Vynechte sladkosti a vybírejte potraviny s nižším glykemickým indexem. Pravidelný sport vám pomůže k ideálnějším proporcím.

Nadváha

Máte-li nadváhu, určete si reálný cíl a nepospíchejte. Upravte jídelníček, jezte často menší porce. Přidejte zeleninu. Zpočátku stačí, když svůj stávající energetický příjem snížíte o 2000–2500 kJ. Měli byste hubnout rychlostí přibližně 2 kg za měsíc.

Obezita

Jste-li obézní, hubnutí rozhodně neodkládejte. Vyhledejte specialistu – obezitologa či dietologa, který vám poradí, jak správně sestavit redukční jídelníček na míru. Rychlost hubnutí by měla být asi 4 kg za měsíc.

Jablko nebo hruška?

„Z hlediska zdravotních rizik je důležitější než počet kilogramů to, jak máme tuk po těle rozložen," říká PhDr. Iva Málková. Podle toho rozlišujeme dva typy obezity – **hruškovitý (gynoidní) a jablkovitý (androidní)**. Je-li tuk nahromaděn převážně na stehnech a hýždích, tvar připomíná hrušku, jedná se o gynoidní typ, s ním se setkáváme častěji u žen. Obézním mužům se tuk hromadí zpravidla na hrudníku a břiše, tvar jejich těla připomíná jablko (androidní typ obezity). „Pokud při pohledu do zrcadla vidíte jablko, jste ve vyšším riziku chorob srdce, vyššího krevního tlaku, cukrovky a mozkových příhod." radí PhDr. Iva Málková.

Tak za kolik?

Pokud si nejste jisti, změřte si obvod pasu. To je spolehlivý ukazatel zdravotních rizik. **Pokud jste žena, váš obvod by neměl být vyšší než 80 cm**. **Jste-li muž, obvod by neměl překročit 94 cm**. Jste-li v normě, a přesto nejste spokojeni se svými tělesnými proporcemi, doporučujeme začít pravidelně sportovat a mírně upravit jídelníček. Samotnou změnou stravování nedocílíte toho, abyste na požadovaných místech zhubli. „To, kde si tělo uloží tuk, závisí většinou na genetických a hormonálních faktorech, a proto tělo nemůžeme nijak přinutit, aby si při hubnutí vzalo z určitých míst více tuku než z jiných," říká PhDr. Iva Málková. Snažte se najít optimální tělesnou váhu, kdy se budete cítit dobře a disproporce budou menší. A hlavně pamatujte, nikdo není dokonalý.

Jak na obvod pasu?
Pas najdete přibližně ve výši pupíku, tedy tam, kde pokud máte štíhlou či sportovní postavu, naměříte nejméně. Máte-li nějaké to kilo navíc, pas hledejte v polovině vzdálenosti mezi vrcholem lopatky kyčelní kosti a posledním spodním žebrem. Měření provádějte ve stoje na nahém těle. Metr přiložte těsně na tělo, neměl by vás ale škrtit. Během měření volně vydechujte.

British Obesity Society http://79.170.44.113/obesitysoc.org.uk/images/documents/APPG/Articles/GuidelinesCW12amend.pdf

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