magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 19. 2. 2014 | veve

Metabolický syndrom. Máte ho také?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Metabolicky-syndrom.-Mate-ho-take__s10012x8153.html

Metabolický syndrom vzniká jako následek nevhodné stravy a nedostatku pohybu. Jeho záludnost spočívá v tom, že nebolí. V České republice si ho může připsat 20–30 % dospělé populace.

O obezitě se v posledních letech mluví jako o epidemii třetího tisíciletí. Tlouštíků v rozvinutých zemích přibývá a výmluvy typu „je tlustý, protože je nemocný“ lze uplatnit čím dál tím méně. **Častěji naopak platí, že dotyčný je nemocný, protože je tlustý**.

Nadváha a obezita nejsou jen vadou na kráse, jedná se o celkové onemocnění metabolismu, které doprovází řada obtíží, jako je zvýšený krevní tlak, zvýšená hladina cholesterolu a triglyceridů v krvi, porucha metabolismu sacharidů. **Metabolický syndrom je stav, kdy přetížený a vyčerpaný metabolismus nedokáže správně pracovat a zvyšuje se riziko srdečně-cévních onemocnění**.

Jak zjistím, že ho mám? Diagnostika MS

Metabolický syndrom vám diagnostikuje lékař na základě klinického vyšetření a rozboru krve, pokud splňujete **alespoň tři z následujících pěti rizikových faktorů**:

---

1. Obvod pasu u mužů > 102 cm a u žen > 88 cm.

2.Hladina triglyceridů (druh krevních tuků) nalačno ≥ 1,7 mmol/l.

3. Ochranný HDL cholesterol u mužů < 1,0 a u žen menší než 1,3 mmol/l.

4. Systolický tlak ≥ 130 mm Hg anebo diastolický krevní tlak ≥ 85 mm Hg. Případně užíváte-li léky na snížení krevního tlaku.

5. Hladina krevního cukru (glykémie) nalačno ≥ 6,1 mmol/l. Případně máte-li diabetes či poruchu glukózové intolerance.

Změřte se v pase. Nevíte-li, jak na to, přečtěte si návod. **Hromadění tuku**

v oblasti pasu je typickým znakem metabolického syndromu. Významně zvyšuje riziko cukrovky, infarktu, vysokého krevního tlaku, mozkových příhod a jiných onemocnění.

Prevence

Nejlépe uděláte, když metabolickému syndromu nedáte vůbec šanci. **Vyváženou stravou a pravidelnou fyzickou aktivitou snížíte pravděpodobnost výskytu metabolického syndromu až o 55 %**. Základem je běžný pohyb – do práce proto raději choďte pěšky, místo výtahu použijte schody a najděte si sportovní aktivitu, která vás bude bavit.

Zdroje:
Fórum zdravé výživy: Metabolický syndrom. Dostupné z http://goo.gl/UBjTkT
Karen, Igor; Souček, Miroslav. (2007) Metabolický syndrom – diagnostika a léčba. Dostupné z http://goo.gl/9PqLXV

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