

## Střízlivý redukční plán je základem úspěchu

I když to tak ještě dnes při pohledu ven nevypadá, už brzy se v přírodě ozve jaro. Tedy období, v němž se mnozí z nás začnou více orientovat na otázku redukce kilogramů. Jen na ně však svou pozornost neupínejte. Užitečnější je zaměřit se na udržení nastoupeného trendu směrem ke zdravému životnímu stylu, tj. na vyvážené stravování a pohyb. Mějte na paměti, že pokud pro svou pohybovou aktivitu nenaleznete aspoň 20 minut denně (více je samozřejmě lépe), z dlouhodobého hlediska v redukci spíše úspěšní nebudete.

Zimní měsíce nám všem ubírají životní energii, a to jak psychickou, tak fyzickou. Není proto vůbec snadné, byť se na obloze objeví první slunce, začít s redukčním režimem nebo dokonce s pravidelnou pohybovou aktivitou. Nicméně se o to musíte pokusit! Brzy totiž pocítíte, jak

vaném pokusu zhubnout nebo máte nejrůznější přidružená onemocnění (cukrovku, vysoký krevní tlak, kloubní obtíže, dnu apod.), je na místě poradit se s odborníkem.

Nemusíte běžet hned za lékařem (i když u diabetiků je odborná konzultace rozhodně vhodná),

konzultace bez přítomnosti lékaře postačí z e j m é n a v případech, pokud máte jen nadváhu či obezitu 1. stupně. Můžete

**Při výběru vhodného fit- či rekondičního centra se orientujte podle toho, zda vůbec a jak s vámi při pohovoru rozebírají vaše skutečné obtíže, způsob stravování, chuťové preference, přidružená onemocnění či zkušenosti s pohybovou aktivitou a hubnutím.**

do vás pohyb vlévá novou sílu, jež vás jednak udrží při zdravém životním stylu, ale rovněž vám pomůže snáze nacházet řešení v mnoha životních situacích.

### Jak se mám vyznat v té džungli odborníků?

Máte-li za sebou neúspěšné období, např. u vás v loňském roce i přes velkou snahu došlo ke zvýšení hmotnosti, zaznamenali jste neúspěch při opako-

vaném pokusu zhubnout nebo máte nejrůznější přidružená onemocnění (cukrovku, vysoký krevní tlak, kloubní obtíže, dnu apod.), je na místě poradit se s odborníkem. Nemusíte běžet hned za lékařem (i když u diabetiků je odborná konzultace rozhodně vhodná), konzultace bez přítomnosti lékaře postačí z e j m é n a v případech, pokud máte jen nadváhu či obezitu 1. stupně. Můžete tak navštívit i některé z komerčních center, které nabízejí mnoho rozličných programů. Jak ale poznáte, ve kterém centru vám poradí nejlépe? V každém případě není dobré se rozhodovat jen podle lákavé internetové prezentace, výše cen či technického vybavení. Daleko více se zaměřte na to, zda a jak s vámi při pohovoru rozebírají vaše skutečné obtíže, váš způsob stravování, chuťové preference,

přidružená onemocnění či zkušenosti s pohybovou aktivitou a hubnutím. Pak je samozřejmě důležité, aby se s těmito vstupními informacemi dále náležitě pracovalo. Pokud výstupem vašeho pohovoru bude jen doporučení nákupu různých – více či méně nesmyslných – potravinových doplňků, běžte raději z takového centra pryč. Takto například fungují analýzy z vlasů, ale bohužel i někteří výživoví poradci.

### Obesity NEWS – světlo na vaši hubnoucí cestě

Pro vaši spolehlivou základní orientaci jsou tu právě noviny Obesity NEWS a odborný tým autorů, kteří jsou tu pro vás. Proto, kdykoli budete chtít, využijte jedné z našich dvou internetových poraden na [www.medispo.net](http://www.medispo.net). V první z nich každý váš dotaz související s nadváhou či obezitou velmi ráda zodpoví MUDr. Jitka Housová, Ph.D., anebo se přihlašte do naší on-line odborné poradny, kde můžete v předem stanovený čas na dané téma komunikovat s vybraným odborníkem.



Naším cílem není poskytnout vám přesný předpis, to je málo efektivní a příliš časově náročné, nýbrž usilujeme o to, abychom vám předali správné principy, s jejichž znalostí si sami naleznete to, co vám bude nejlépe vyhovovat. Zkuste začít např. střízlivým odhadem, jakou hmotnost byste chtěli mít touhle dobou v příštím roce, a k tomuto svému cíli směřujte. Většina z vás jistě připustí, že i pěti- či osmikilogramový hmotnostní úbytek by bohatě stačil. Připravte si proto nenáročný plán, který se vám podaří dodržet. Příjemné čtení a mnoho sil do boje s kilogramy přeje

**MUDr. Martin Matoulek, Ph.D.**  
3. interní klinika 1. LF UK  
a VFN v Praze

# Sibutramin stažen z EU

Evropská léková agentura doporučila na základě předběžných výsledků studie SCOUT (Sibutramin Cardiovascular OUTcomes) pozastavit registraci pro sibutramin (Meridia, Lindaxa, Sibutramin Sandoz, Teva). Tento přípravek bude stažen ze všech trhů zemí EU.

Pacienti, kteří užívali sibutramin, vykazovali v této studii zvýšené riziko kardiovaskulárních a cévně-mozkových příhod ve srovnání se skupinou pacientů, která užívala placebo. Všichni, kdo užívají tento přípravek, by proto v dohledné době měli navštívit svého lékaře a dohodnout se na alternativních způsobech léčby obezity.



## POHLED ODBORNÍKA



Sibutramin byl doposud jistě nejpredepisovanějším antiobezitikem v odborných ambulancích a potravinovým doplňkům na hubnutí, což by měl být hlavní úkol všech skutečných odborníků na snižování hmotnosti. Zvýšený výskyt závažnějších vedlejších účinků, o nichž hovoří např. studie SCOUT, jsme v naší praxi nezaznamenali. Možnost dalšího

předepisování sibutraminu by proto mohla být obnovena alespoň v dosud existujících indikacích. Na druhou stranu je potřeba připomenout, že na českém trhu jsou s účinnou látkou orlistat dostupné další dva léky, a to Xenical 120 mg na lékařský předpis a volně prodejné Alli 60 mg. Právě uvolnění orlistatu do volného prodeje by mohlo pomoci zvýšit efektivitu boje proti všem nesmyslným prostředkům a potravinovým doplňkům na hubnutí, což by měl být hlavní úkol všech skutečných odborníků na snižování hmotnosti.

**MUDr. Martin Matoulek, Ph.D.**

3. interní klinika 1. LF UK  
a VFN v Praze

## Rekondiční sobota v Plzni

Již podruhé se ve spolupráci s VŠTJ MEDICINA PRAHA podařilo v Plzni zorganizovat rekondiční sobotu, a to 30. ledna 2010 v ZŠ Podmostní 1, kde sídlí i naše zdejší rekondiční centrum. Hlavním cílem této akce bylo ke zdravému pohybu pozvat nové cvičence, a to nejen z řad diabetiků. Všechny ty, kdo se nebojí začít s pohybem a chtějí si vyzkoušet různé typy cvičení.

Program začal netradičně, ale o to příjemněji, tombolou. Pro vylosované byly připraveny sportovní doplňky a DVD s bodyformingem. Poté přišla na řadu první část cvičení ve dvou tělocvičnách – aerobik a pilates s overbally. Následovalo cvičení na velkých míčích – fitballech, zdravotní cvičení a v posilovně kruhový trénink,

který se setkal s velkým zájmem. Třetí blok cvičení obsahoval bodyforming spolu s cvičením s kmitací tyčí flexibarem, břišní tance a posilování.

Ti, kdo se zrovna nechtěli hýbat s Miladou, Zuzanou, Dariou nebo Danou, měli možnost konzultovat s MUDr. Kyselovou nebo si odskočit k Jitce na

protahovací masáž či se občerstvit zdravou kávou a čajem s přídatkem houby Reishi.

Všech 31 zúčastněných odcházelo domů nejen s procvičenou a protaženou tělesnou schránkou, ale také s nabídkou pohybových aktivit plzeňského RC a s odbornými materiály VŠTJ MEDICINA PRAHA.



## Cvičíme i v Roudnici nad Labem

Ve spolupráci s A-fitness otevíráme první cvičení v Roudnici nad Labem, tedy v ryze sportovním městě, v němž je „boj“ proti nadváze a obezitě historicky zakořeněn.

Již v 70. letech zde totiž prof. Šonka z 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze organizoval kurzy hubnutí, jež byly

známé po celé republice a navštívilo je mnoho tisíc žen. VŠTJ MEDICINA PRAHA se k těmto rekondičním kurzům

vrátila v roce 2002. Pohybové programy v roudnickém centru A-fitness budou probíhat pod dozorem zaškolených instruk-

torů především v méně zaplněných časech. Bližší informace o roudnickém rekondičním cvičení sledujte na [www.medispo.net](http://www.medispo.net).

# Cambridgeská dieta

Tato dieta, pojmenovaná po pracovišti svého zakladatele, výzkumného pracovníka Cambridgeské univerzity dr. Alana Howarda, se i u nás stala velkým hitem, a to zejména proto, že slibuje výraznou redukci hmotnosti. Nicméně její historie je poněkud temná. Původní složení, odpovídající zhruba 330–400 kaloriím denně, způsobilo jen ve Spojených státech desítky onemocnění i úmrtí, které rozpoutaly celou řadu soudních sporů.

Příliš důvěry v tuto dietu nezbuzuje ani skutečnost prodeje vlastnických práv Howardem do rukou americké společnosti Mark Eden, jež nechvalně proslula klamavou reklamou na zvětšovač poprsí a sérií soudních sporů. Rozšíření diety v USA výrazně napomohl – u nás veřejností spíše negativně vnímaný – pyramidový MLM (multi-level marketing) způsob prodeje. A nutno dodat, že Cambridgeská dieta je v USA tímto způsobem prodávána i v současnosti.



V Cambridgeské dietě je nutné 3× denně konzumovat pouze tzv. speciálně vyrobené instantní pokrmy, jejichž velmi malá denní energetická hodnota 1750 až 2300 kJ vede při dlouhodobém užívání k podvýživě.

## Za vším hledej speciální instantní produkty

Cambridgeská dieta spočívá v každodenní konzumaci tří instantních pokrmů, jako např. polévek, tyčinek, koktejlů a dalších. Nejedná se však o v běžných obchodech dostupné instantní potraviny, nýbrž pro tuto dietu speciálně vyrobené produkty. V žádném případě nelze pro potřeby této diety použít např. balení stan-

dardních čínských polévek ani instantních produktů některé věhlasné potravinářské firmy. Nevím, jak je tomu s nabídkou těchto „speciálních“ instantních pokrmů v České republice, ale v USA lze vybírat z relativně široké škály. Kdo jste však alespoň jednou držel např. koktejlou dietu, dobře víte, že i rü-

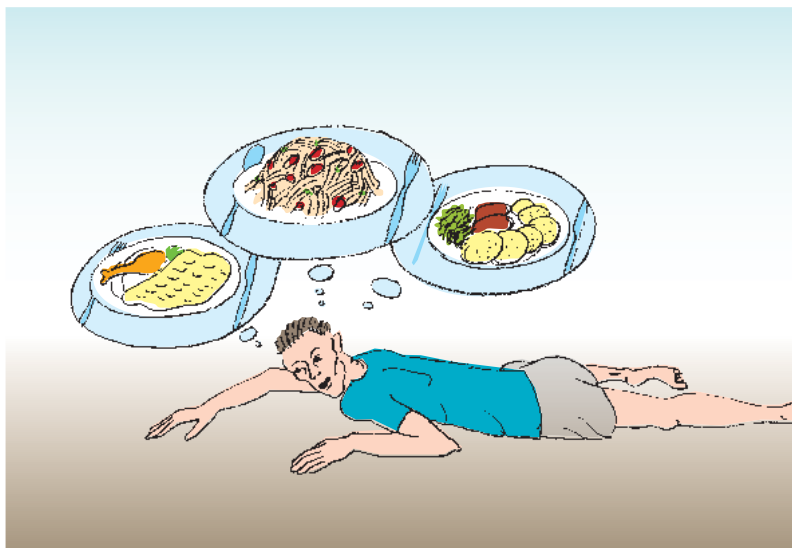
Velkým nedostatkem Cambridgeské diety je malé zastoupení vlákniny, což vede k brzkému dostavení se pocitu hladu, který je jedním z nejrizikovějších faktorů našeho selhání a následného přejídání.

zné chutě koktejlů se velmi rychle „ojí“, v důsledku čehož se lidé stávají na instantní chuť koktejlů přímo alergičtí.

V této dietě je zakázáno ovoce a zelenina, tedy největší pomocníci v normálním redukčním programu! Mezi další zakázané potraviny patří celozrnné výrobky, luštěniny, mléko a mléčné výrobky. To vede k logické úvaze, že tato dieta nemůže být lidskému organismu prospěšná a navíc je velice pravděpodobné, že po jejím ukončení se dostaví rychlý a notoricky známý jo-jo efekt.

## Dlouhodobě vede tato dieta k podvýživě

Výrobci „speciálních“ pokrmů pro tuto dietu veřejnost sice ujišťují, že jejich produkty obsahují doporučenou denní dávku vitaminů, minerálů i stopových prvků a dokonce v ní má být více bílkovin než v běžně



stravě: v jedné porci je obsaženo průměrně 14,1 g sacharidů, 14,4 g bílkovin, 2,7 g tuků a 2,5 g vlákniny. Problém ale spočívá v množství denního energetického příjmu, jenž při této dietě činí pouhých 400 až 550 kalorií (to odpovídá 1750 až 2320 kJ). Přitom platí, že nejnižší energetický příjem by se měl u člověka při dlouhodobém držení redukční diety pohybovat okolo 4500 kJ. A pokud tomu tak není, je velmi pravděpodobné, že u takového jedince dojde k podvýživě (neboli malnutricii), která je charakterizována nedostatkem živin důležitých pro funkci lidského organismu. Cambridgeská dieta je z mého pohledu špatná i proto, že v žádném případě nevybízí k zamýšlení se nad složením stravy – „vše“ je obsaženo v jakýchsi instantních „pytlíčcích“, a stejně tak nad způsobem úpravy pokrmů – instantní pytlíčky stačí pouze zalít studenou či teplou vodou. Dalším nedostatkem je malé zastoupení vlákniny, v důsledku čehož instantní pokrm

se tak dostaví pocit hladu a dále budete velmi pravděpodobně trpět zácpou. Přitom pocit hladu je jedním z nejrizikovějších faktorů, který vede – ať už při držení diety, nebo ihned po jejím ukončení – k přejídání.

## KONEČNÝ VERDIKT

**Při držení této diety zcela jistě zhubnete, neboť denní energetický příjem na úrovni 2000 kJ je opravdu málo. Budete zcela určitě trpět hladem a po skončení této diety velmi rychle pracně zredukované kilogramy naberete zpět. To konečně potvrzuje i „duchovní otec“ Cambridgeské diety dr. Howard. S přihlédnutím ke všem aspektům, které jsem v tomto článku uvedla, nemohu tuto dietu rozhodně doporučit.**

*MUDr. Jitka Housová, Ph.D.  
3. interní klinika 1. LF UK  
a VFN v Praze*



# Těhotenská cukrovka

V letošním druhém čísle se v rubrice Kauza zaměříme na ne zcela běžný typ cukrovky, a sice na gestační. Její zvláštností je, že vzniká výhradně v těhotenství, proto je také označována jako těhotenská, a po porodu u většiny žen vymizí. Pokud ne, jedná se s velkou pravděpodobností o jiný typ cukrovky, např. 2. typu, kdy těhotenství její rozvoj jen urychlilo či zkrátka odkrylo.



## Proč dochází ke vzniku těhotenské cukrovky?

Těhotenství je obdobím velkých hormonálních změn. V prvním trimestru je citlivost na inzulín spíše zvýšená, což znamená, že i u zdravých žen může docházet k tzv. hypoglykémii (nízká hladina cukru v krvi), gestační cukrovka by se v tomto období však vůbec rozvinout neměla. Pokud se přece jen objeví, půjde s velkou pravděpodobností o jiný typ, ne o těhotenskou.

V druhé fázi těhotenství (v druhém trimestru) začíná velká produkce hormonů placentou (v prvním trimestru je velká část hormonů, které se podílejí na rozvoji a zachování těhotenství, produkována vaječníky). Placenta začíná vytvářet nejen hormony, které doposud „měly na starost“ vaječníky (progesteron a estrogen), ale i další, jako např. placentární laktogen, prolaktin, kortizol, ale i leptin a TNF- $\alpha$ . Právě poslední dva uvedené hormony mají velký vliv na rozvoj tzv. inzulínové rezistence nebo-

li necitlivosti tkání na inzulín během těhotenství. Ta je v průběhu těhotenství důležitá jednak pro matku, již chrání před hypoglykemií, a také pro plod, jenž má díky této rezistenci dostatek glukózy, která je nezbytná pro jeho zdárný vývoj. Na tento stav reaguje tělo matky zvýšenou produkcí inzulínu. Nás ale zajímá spíše opačná reakce organismu, a to

ta, kdy inzulínová rezistence během těhotenství dosáhne takové hodnoty, že maminky začnou trpět nedostatkem vlastního inzulínu, v jehož důsledku dochází k rozvoji těhotenské cukrovky. Inzulínová rezistence dosahuje svého maxima v období mezi 28.–32. týdnem těhotenství.

## V čem je těhotenská cukrovka nebezpečná?

Těhotenská cukrovka představuje jisté riziko jak pro matku, tak pro plod. Konkrétně plod může v důsledku nadbytku cukru vykazovat mnohem větší růst, což se v praxi projevuje porodní hmotností vyšší než 4000 g. Tato miminka mají nedostatečně vyvinutou plicní tkáň,

## LÉČBA

Léčba těhotenské cukrovky spočívá především v držení diety s určitým povoleným množstvím sacharidů na den – většinou se jedná o diabetickou dietu s 250–325 g sacharidů/den. Pokud dieta nestačí, je nutné začít aplikovat inzulín. Ten se však po porodu velmi rychle vysazuje.

což se může projevit dechovou tísní po porodu, a dochází u nich k hypoglykemiím. Plod miminka totiž v důsledku zvýšeného přísunu cukru produkoval i více inzulínu. Po poro-

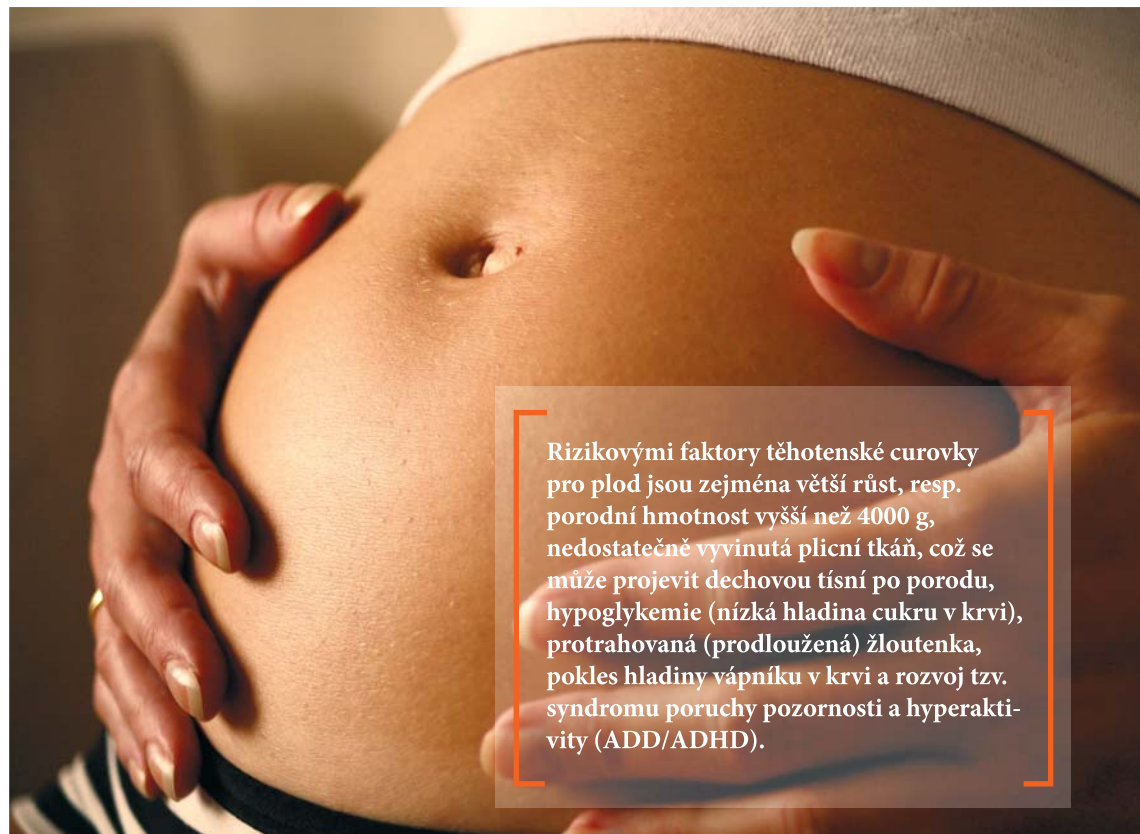
**Gestační cukrovka se rozvíjí ve druhém trimestru těhotenství (tj. ve 14.–26. týdnu), svého maxima dosahuje mezi 28.–32. týdnem a po porodu obvykle vymizí.**



du dochází k rychlému poklesu krevního cukru, avšak zvýšená produkce inzulínu může u novorozence ještě několik hodin přetrvávat. A to je příčina vzniku novorozenecké hypoglykemie. Z dalších komplikací, které se mohou v důsledku těhotenské cukrovky objevit, se uvádí např. protražovaná (prodloužená) žloutenka, pokles hladiny vápníku v krvi, rozvoj tzv. syndromu poruchy pozornosti a hyperaktivity (ADD/ADHD). Rizikovými faktory pro rodičku s těhotenskou cukrovkou jsou zejména velké porodní poranění, vysoký krevní tlak, ale i tzv. preeklampsie, tj. onemocnění, které vede ke zvýšenému krevnímu tlaku a vylučování bílkovin močí.

### Jak poznám, že trpím těhotenskou cukrovkou?

Test na těhotenskou cukrovku se provádí mezi 24.–28. týdnem těhotenství a spočívá ve vypití sladké tekutiny (tzv. oGTT test se 75 g glukózy) a stanovení glykemie (hladiny krevního cukru) ze žilní krve



Rizikovými faktory těhotenské cukrovky pro plod jsou zejména větší růst, resp. porodní hmotnost vyšší než 4000 g, nedostatečně vyvinutá plicní tkáň, což se může projevit dechovou tísní po porodu, hypoglykemie (nízká hladina cukru v krvi), protražovaná (prodloužená) žloutenka, pokles hladiny vápníku v krvi a rozvoj tzv. syndromu poruchy pozornosti a hyperaktivity (ADD/ADHD).

v čase 0 – tedy před vypitím tekutiny, dále po 60 a 120 minutách testu. Během testu by maminka měla být v klidu, neměla by chodit, neboť chůze

a jakákoliv fyzická aktivita pomáhají spotřebovávat přijatou glukózu a tedy na cukrovku by se v důsledku fyzické zátěže nemuselo přijít. Normou je gly-

kemie v čase 0 do 5,5 mmol/l, po 60 minutách do 8,8 mmol/l a po 120 min. do 7,6 mmol/l.



### KONEČNÝ VERDIKT

Těhotenská cukrovka rozhodně není žádná „nevinná“ nemoc. Poslední průzkumy prokázaly, že až u poloviny žen, které ji měly, se v odstupu 20–30 let vyvinula cukrovka 2. typu. Tyto ženy by proto rozhodně měly docházet na pravidelné kontroly hladiny krevního cukru, dále provozovat pravidelnou pohybovou aktivitu a především by měly mít stále na paměti, že důležité je udržovat si „normální“ hmotnost (tj. BMI v rozmezí 20–25). Zdravý životní styl může totiž rozvoj cukrovky 2. typu oddálit a špatný naopak urychlit.

**MUDr. Jitka Housová, Ph.D.**  
3. interní klinika 1. LF UK  
a VFN v Praze



# Nad dotazy čtenářů

Milí čtenáři, v této rubrice otiskujeme diskusní příspěvky – vaše dotazy a odborné odpovědi členů našeho týmu – z internetové diskuse na stránkách [www.medispo.net](http://www.medispo.net). S tímto nástrojem zaznamenáváme výborné výsledky, jelikož umíme rychle a efektivně pomoci nalézt řešení pro vás na míru. Neváhejte a zapojte se i vy.

► **Aktivně cvičím fitbox a taebo. Mohu při těchto aktivitách užívat sibutramin (od výrobce Sandoz) a jaké má vedlejší účinky?**

Musím vás zklamat, sibutramin, meridie a lindaxa byly staženy z trhů celé EU, a to na základě výsledků studie SCOUT, která ukázala, že lidé, kteří

Během nějakých sedmi hodin dokážu sníst celý bochník chleba a hrnec guláše a stále mám hlad. Zřejmě trpím obžerstvím, ale nemohu přestat a moje váha stále stoupá. Žádné starosti či deprese nemám. S manželem žijeme docela poklidně, o ztrátu zaměstnání se nebojím. Nicméně vím, že to

se cítíte v pohodě). Pokud byste chtěla, můžete se objednat ke klinické psycholožce PhDr. Šárce Slabé do Fakultní polikliniky, Karlovo nám. 32, která se specializuje právě na obezitu a přejídání, tel.: 224 961 111 a přes ústřednu se nechte přepojit.

se všemi obezitology v ČR? **Hledám odborného lékaře v okolí.**

Takový seznam je k dispozici na [www.obesitas.cz](http://www.obesitas.cz).

► **Jaké potraviny mám jíst, když chci zhubnout? Jaké pečivo, šunku, mléčné výrobky, zeleninu a ovoce? Můžu se i nadále stravovat v naší závodní jídelně?**

Podívejte se na [www.zijzdrave.cz](http://www.zijzdrave.cz) nebo [www.obezita.cz](http://www.obezita.cz), kde jsou ukázkové jídelníčky. Co se týká pečiva, tak z hlediska energetického příjmu je jedno, zda jíte bílé či tmavé. Tmavé je výhodnější v tom, že obsahuje vlákninu a tedy více nasytí. Volte šunku s vysokým podílem masa, tzn. aby měla cca 20 g bílkovin na 100 g šunky nebo 80 a více % masa. Zeleninu si dopravte dle libosti a ovoce podle obsahu cukru. Všechny tyto údaje naleznete v energetických tabulkách, např. na výše uvedených webových stránkách. Klasické obědy v závodní jídelně můžete zatím ponechat. Jogurty jezte polotučné do 3 % tuku, mléko 1,5%, tedy ne nízkotučné a tučné. Nejlepší je zlatá střední cesta.

► **Jaký je váš názor na produkty regulace váhy od Herbalife?**

Pokud jíte či pijete jedno jídlo z tohoto programu, je to OK. Dodržovat celý program, i když po něm zhubnete, moc šťastné není, neboť po jeho ukončení se zcela jistě dostaví jo-jo efekt.

Více na [www.obesity-news.cz](http://www.obesity-news.cz) (hledejte koktejlové diety).

*Redakce*



užívali sibutramin, vykazovali vyšší výskyt kardiovaskulárních a cévně-mozkových příhod v porovnání s těmi, kteří užívali placebo. Antiobezitika, která lze na našem trhu dostat, jsou alli a xenical.

► **Stále jsem si držela váhu 95 kg, v posledním roce jsem se ale neudržela a začala jsem se dost přejídat. Nevím, proč je to tak. Zatímco dříve jsem byla sytá po 3 rohlících, teď jich sním 6 a stále mám hlad**

**takhle nejde dál. Už se za sebe stydím a okolí se mi směje. Pomohla by mi třeba bandáž? Lze mi nějak poradit takhle na dálku?**

Bandáž vám zcela jistě nepomůže, po tomto zákroku musí pacient dodržovat velmi přísný režim, např. se nesmí ani jednou přejíst. Pomoci by mohly jiné bariatrické výkony, jako např. žaludeční bypass či diverze. Domnívám se však, že ve vašem případě je na místě vyšetření psychologem (i když sama

► **Jak lze rychle zhubnout 10 kg?**

Ideální váhový úbytek se pohybuje mezi 0,5–1 kg za týden, což pro 10kg úbytek znamená 3 a více měsíců. Každý hubne jinak rychle, závisí to na více faktorech, např. zda jste již v minulosti hubla a s jakým výsledkem, jaký je váš denní energetický příjem, zda máte nějakou pohybovou aktivitu apod.

► **Lze někde, nejlépe na internetu, najít jmenný rejstřík**

# Jaký je poslední trend vývoje hmotnosti české populace?

## 2. díl

V letech 2008–9 byl prováděn poslední průzkum výskytu obezity u dospělé populace v ČR, který pod patronací 3. interní kliniky 1. LF UK a VFN Praha a za finanční podpory Všeobecné zdravotní pojišťovny ČR prováděla agentura STEM/MARK. Pojďme se blíže podívat na to, jak Češi v tomto výzkumu dopadli.

V prvním dílu o trendu vývoje hmotnosti jsme se zabývali rozdělením české populace do různých váhových kategorií, a to především podle indexu BMI či podle věkových kategorií apod. Uvedli jsme také několik zajímavých údajů, např. že výzkum prokázal, že lidé, kteří žijí sami, mají vyšší BMI v porovnání s těmi, kteří žijí v rodinách, a dále jsme vyvrátili jeden mýtus o dětech, tj. uvedli jsme, že neplatí, že děti z nadváhy vyrostou.

Tentokrát se zaměříme na několik dalších vlivových

faktorů na BMI, jako např. na vzdělání, výšku, místo bydliště nebo vlastnictví psa. Co se týká faktoru vzdělání, výzkum prokázal zejména u žen, že s rostoucím vzděláním roste i index, u mužů je trend spíše opačný, s výjimkou skupiny „vyučení bez maturity“ (např. kuchaři). Dále se výzkum zabýval vlivem výšky na váhu a prokázalo se, že vyšší lidé mají nižší BMI. To je jistě částečně dáno i samotným výpočtem indexu, nicméně tento ukazatel bude stát za to ještě podrobit dalším analýzám.

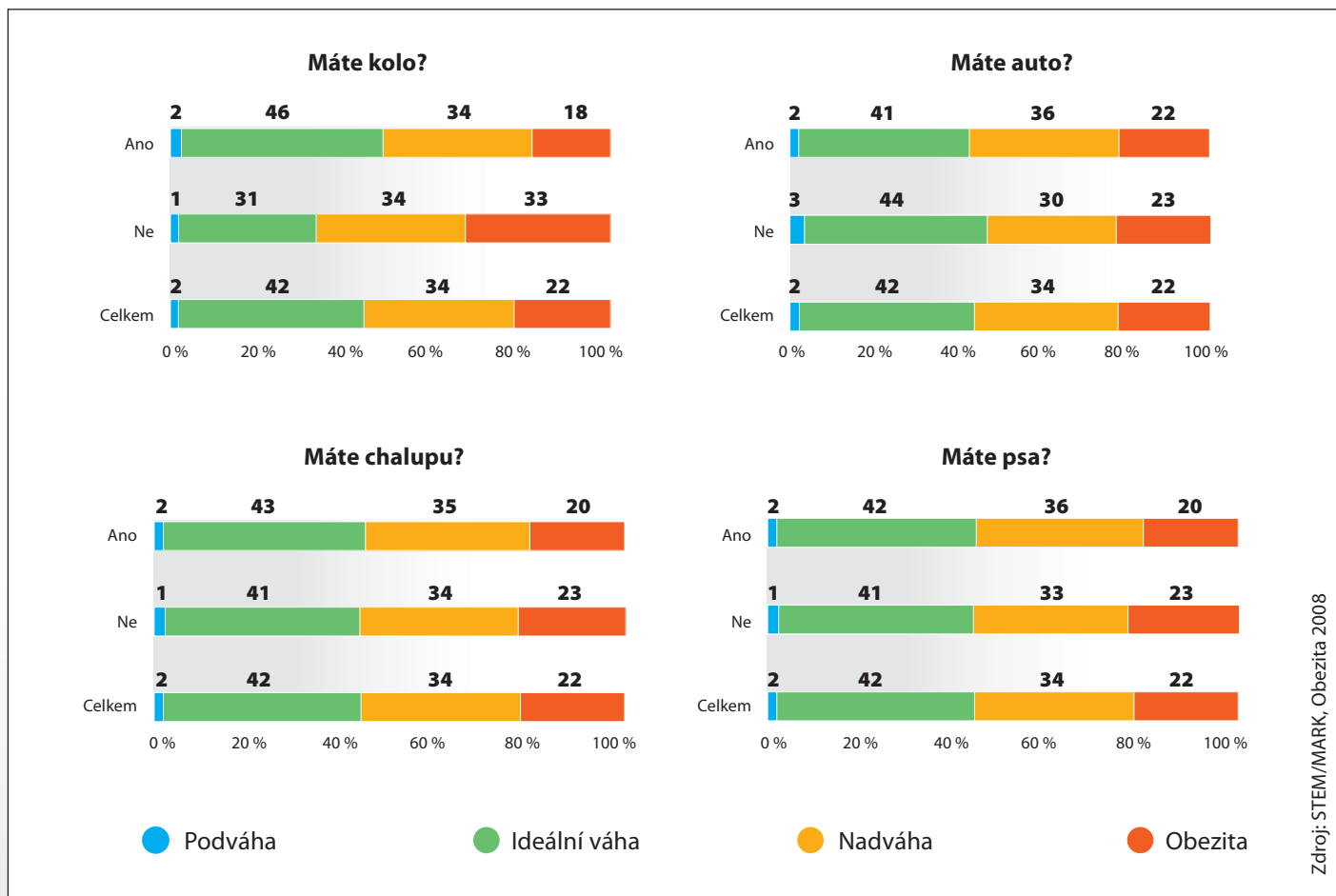
### Venčení psa „vsedě“ ke snížené hmotnosti nevede

Velmi často byl uváděn také vliv místa bydliště (vesnice, malé město, velkoměsto apod.) na BMI. Ve výzkumném souboru se ovšem neprokázal žádný vliv tohoto parametru, kromě vesnic do 999 obyvatel, kde byl jednoznačně prokázán vyšší výskyt obezity a nižší výskyt osob s normální hmotností. To je jistě dáno i velkou migrací obyvatel v posledních 20 letech mezi velkými městy a venkovem. Velmi zajímavé výsledky přinesl výzkum v souvislosti

s vlastnictvím auta, kola, chalupy či psa apod. Žádné překvapení se sice nekonalo, když výzkum potvrdil, že majitelé kol a chalup jsou štíhlejší a naopak majitelé aut vykazují vyšší BMI, překvapením ale už bylo, že vlastnictví psa neznamená automaticky nižší BMI, jak se mnozí naši pacienti domnívají. Tento ukazatel v podstatě potvrdil naše domněnky, že pasivní stání či sezení na lavičce při venčení psa ke snížení hmotnosti nevede.

**MUDr. Martin Matoulek, Ph.D.**

3. interní klinika 1. LF UK  
a VFN v Praze



# Hádky a luštěnky na procvičení bystrého myšlení



## 1. Sekáči

Sekáči měli pokosit dvě louky, přičemž jedna byla 2× větší než druhá. Půl dne sekali větší louku, pak se rozdělili na dvě stejné skupiny, jedna větší louku do večera dosekala, druhá sekala menší louku. Večer zbýval ještě takový kousek, který jeden sekáč dosekala druhý den do večera. Kolik sekáčů kosilo trávu?

soupeřů. 2. Každý, kdo je na řadě, má jednu kulku. 3. Pokud je někdo zraněn, je dobit železnou tyčí. 4. První střílí nejslabší střelec (vy) a jako poslední nejlepší. Jakou zvolíte taktiku, když víte, že se trefitte jednou ze tří ran, Buffalo Bill má 50% úspěšnost zásahu a Zabiják Kid zasáhne vždy?

## 4. Tři písmena

Doplňte na každý řádek tři písmena tak, aby vznikla podstatná jména v prvním pádu jednotného čísla.

? - ? - ? PAN  
? - ? - ? SO  
? - ? - ? MĚNA  
? - ? - ? UD

## 2. Střelecký souboj

Přijeli jste na Divoký západ a hned jste se dostali na nevhodné místo. Buffalo Bill a Zabiják Kid na sebe míří pistolemi. S radostí vás přijali do souboje. Protože nechtějí zbytečně plýtvat kulkami, určili následující pravidla: 1. Střílí se v pevně stanoveném pořadí – dokola, dokud nezůstane jen jeden ze

## 3. Vajíčko

Máme uvařit vajíčko na tvrdo – má se vařit přesně 15 minut. Potřebujeme tento čas změřit s tím, že máme k dispozici pouze dvoje přesýpací hodiny. První měří 7 minut a druhé přesýpací hodiny jsou na 11 minut. Jak co nejjednodušeji odměříme 15 minut?

## 5. Prodej

V prodeji je hra za 140, panenka za 280, panda za 210 a vlk za 210. Kolik bude stát revolver?

## 6. Hledej město

Použitím všech písmen vytvořte název českého města.

ZRADY  
NEKOUTI  
ROJNICE

## Milí čtenáři,

připravili jsme pro vás další sérii hádanek a věříme, že v dobrém slova smyslu pozlobí vaše mozkové závity. Přejeme vám, ať je pro vás luštění nejen zábavné a poučné, ale také úspěšné. Správné řešení naleznete jako vždy na známé adrese:

[www.obesity-news.cz](http://www.obesity-news.cz)

	4			8	9	6
5			3	4		
						1
				6	1	8
8		3	7	1	9	2
1	5		3			
2						
		8		5		3
4	3		8			6

						8
			3		7	9
			9	7	6	4
	3			6	1	4
		8			9	
5		1		2		7
4		6	1	9	8	
7		9			2	
2						

## Sudoku

Vyplňte mřížku tak, aby každý řádek, každý sloupec a každý čtverec o 3 × 3 políčkách obsahoval čísla od 1 do 9.

Řešení naleznete na:  
[www.obesity-news.cz](http://www.obesity-news.cz)

Obesity NEWS 2/2010 – noviny pro prevenci a léčbu obezity

Periodicita: měsíčník. Toto číslo vyšlo v únoru.

Vyrobena ve spolupráci s Všeobecnou zdravotní pojišťovnou ČR.

Vydává: NOL – nakladatelství odborné literatury s.r.o., Sokolská 39, 120 00 Praha 2.

Kontakt: tel. 224 942 423, fax 224 942 417, redakce@obesity-news.cz.

Vedoucí vydání: MUDr. Martin Matoulek, Ph.D.

Odborní redaktori: MUDr. Daniel Housa, Ph.D., MUDr. Jitka Housová, Ph.D.

Redakční a grafická úprava: Comunica, a.s.

Registrováno Ministerstvem kultury ČR pod číslem MK ČRE 17352.

Tisková práva: © NOL – nakladatelství odborné literatury s.r.o. © Copyright MediSpo, s. r. o. Publikování nebo další šíření obsahu novin Obesity NEWS je bez písemného souhlasu společnosti NOL – nakladatelství odborné literatury s.r.o. zakázáno.



[www.medispo.net](http://www.medispo.net)

[www.obezita.cz](http://www.obezita.cz)



VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA  
ČESKÉ REPUBLIKY

