

Obesity NEWS

Z D A R M A

Aby podzim nebyl obdobím splínů a depresí

K podzimu patří sběr kaštanů, barevné listí, pouštění draků i výstava Zahrada Čech (která se koná každoročně v mých rodných Litoměřicích), což jsou aktivity veskrze pozitivní. Podzimní čas ale také u mnohých lidí vyvolává pocit špatné nálady, ztrátu energie, splín. Mezi lidmi se ujal název podzimní deprese. Ale pozor, je nutné rozlišovat mezi depresí jako psychopatologickým stavem a onou „depkou“, jak ji cítí většina z nás.

Depku můžeme popsat jako krátkodobý pocit nepříznivé nálady a ztráty energie, kterou potřebujeme ke zvládnání každodenních činností. Podobný výkyv nálady obvykle odezní sám od sebe nebo je odklonitelný jinými příjemnými činnostmi, např. nakupováním či posezením s přáteli. Pokud je stav nenáladový, nelze se z něho dostat obvyklými způsoby. Je-li navíc

vyskytnout i bez zjevné příčiny (tzv. endogenní deprese).

Co má vliv na rozvoj tradiční podzimní depky?

1. Uvědomme si, že je **méně slunce, více deště, sychravo, nemáme z čeho brát energii**. Navíc po krásném létě plném zážitků, bezstarostné zábavy přichází podzim, s kratšími dny, slunce se vyskytuje jen sporadicky a hodně prší. Jak víme, tak slunce je zdrojem vitalizující energie, která má pozitivní vliv na organismus. Pokud je světla méně, můžeme se cítit více unavení, máme častěji špatnou náladu, jsme přecitlivělí – dochází k nedostatku serotoninu a endorfinu. Co s tím? Nejjednodušší je hodně svítit, abychom světla měli co možná nejvíce.

2. Zatímco v létě nevíme co dělat dřív, **v čase podzimním se začíná ozývat naše lenost** a výmluvy typu „dnes prší nebo je zima“ či „nemohu jít sportovat“ jsou takřka na denním pořádku. Nesmíme zapomínat, že pohyb je jedním ze zdrojů endorfinů a tedy jedním z neúčinnějších léků na podzimní

nálady. Pohyb nám pomůže oddeagovat se od problémů, které nás trápí. Takže když ne do tělocvičny, tak vyražte aspoň na ty kaštany.

3. **Podzim je z pohledu barev jedno z nejkrásnějších období – ale jen na začátku**, kdy listy mění barvu den ze dne a pohled do listnaté aleje plné oranžových, žlutých a sem tam ještě zelených ploch v mnohých z nás vyvolává pocit nadšení. Jak podzim postupuje dále, listy opadávají, obloha je po většinu času šedá a pohled do aleje opadaných stromů spíše vyvolá pocit sklíčenosti. Je třeba si pomoci. Opusťme ve svém šatníku černou barvu, která možná zeštíhluje, ale rozhodně neposiluje naši mysl. Dejme přednost oblečení pestrých barev, které máme rádi a které nás rozveselí. I v domácnosti se obklopte svěžími barvami. Pomůže nám to být aktivnější.

4. **S přicházející zimou je také zkoušena naše imunita**. Po létě, kdy bylo ovoce i zeleniny dostatek a stačilo jen vyjít před dům na zahradu, případně na farmářské trhy před obchodní centra, je nyní ovoce hůře dostupné. I tak bychom na ně neměli v jídelníčku zapomínat a obohacovat si jím denní příjem a posilovat odolnost organismu.

5. Pokud je venku ošklivé počasí, sychravo nebo prší, máme tendence zalézt do postele a být sami. **Samota je často prospěšná, máme čas se zklidnit, promyslet si důležité věci** – může být ale také zrádná... Můžeme propadat sebelítosti, splínům, špatné náladě. Jedním z léků je aktivita, přátelé.

PhDr. Šárka Slabá, Ph.D.
psycholog a psychoterapeut
3. interní klinika 1. LF UK a VFN Praha

Dejme přednost pestrým barvám, které máme rádi a které nás rozveselí, a to jak v oblečení, tak i v domácnosti. Pomůže nám to být aktivnější.

Je třeba si plánovat každý den, ať je to cvičení, výstava, divadlo nebo „jen“ kávičko s dobrou kamarádkou. Pokud tedy není vaše deprese závažnou nemocí (příznaky v úvodu článku), potom pro vás podzim nemusí znamenat období nenálad a splínů, ale docela pěkné období plné aktivity a kontaktů a těšení se na zimní radovánky. A dáte-li si občas k tomu těšení i čtvereček kvalitní čokolády, nebude se na vás zlobit ani váš obezitolog :-)

Deprese se může objevit kdykoliv, někdy je to reakce na vnější příčinu (trauma), jindy se může vyskytnout i bez zjevné příčiny (tzv. endogenní deprese).

doprovázený nechutenstvím, poruchami spánku a ztrátou zájmu, jedná se o depresi jako nemoc, kterou již musí řešit odborník. Deprese se může objevit kdykoliv, někdy je to reakce na vnější příčinu (trauma), jindy se může



Koutky zdraví

aneb začít hubnout je snadné, ale jak vydržet?

Co se v Koutkách zdraví naučíte?

- Pracovat s informacemi o energetických hodnotách potravin za pomoci Tabulek energetických hodnot potravin.
- Poznat, jaká je vaše životospráva, tj. co jíte a jak se věnujete pohybu prostřednictvím Zapisníku jídelníčku a pohybové aktivity.
- Rozlišovat mezi potravinovými doplňky a léky na hubnutí díky relevantním informacím z řad lékárníků.

Koutky nejlépe pomohou všem, kdo:

- chtějí mít své zdraví pod kontrolou
- chtějí začít hubnout
- hledají odbornou poradenskou pomoc
- dbají o svůj zdravý životní styl.

Koutky v současné době fungují:

- v Lékárně Císařská na Praze 2
- v Lékárně Faustův dům na Praze 2
- v Lékárně IKEM na Praze 4
- v RC Salmovská
- v RC Mladá Boleslav.

A nově:

- v Lékárně v Poliklinice Prosek, Lovosická 440/40, Praha 9-Prosek
- v Lékárně v Ústřední vojenské nemocnici, U Vojenské nemocnice 1200, Praha 6-Střešovice.

Nadále se budeme rozrůstat do lékáren a zdravotnických zařízení po celé ČR a postupně do všech našich rekondičních center, v nejbližší době tak budete moci navštívit koutek v RC České Budějovice.

Od října 2011 je na stránkách Koutků www.koutekzdravi.net v provozu e-shop, prostřednictvím kterého si můžete objednat např. Zapisník jídelníčku a pohybových aktivit a Tabulky energetických hodnot potravin.

Najdete nás také na facebooku na www.facebook.com/koutekzdravi. Více na www.koutekzdravi.net.



Výzkumná činnost

VŠTJ MEDICINA PRAHA vyvíjí také výzkumnou činnost, a to zejména v oblasti zaměřené na pohybovou aktivitu a její účinek na metabolismus. Výzkum probíhá ve spolupráci s oddělením molekulární genetiky v IKEM Praha, dále s 3. interní klinikou 1. LF UK a VFN v Praze. Informace o možnosti registrace do výzkumných programů a přehled těch právě probíhajících naleznete na www.vstj.cz v rubrice Programy a výzkum. Využít můžete rovněž naši infolinku na tel.: 725 805 850.

Reportáž z Kubovy Hutě

Ve dnech 14.–18. září se konal rekondiční pobyt v krásném prostředí Šumavy, v obci Kubova Huť. Účastnilo se ho na 20 klientů rekondičních center VŠTJ MEDICINA z Mladé Boleslavi, Tachova a Prahy. Pestrý pohybový program měly na starosti instruktorky Jana Šebková, Gabriela Jiříková a Lucie Životská.

Na denním programu se objevilo ranní cvičení, aqua aerobik, kondiční a posilovací cvičení, kruhové tréninky, cvičení na míči, turistika, k dispozici byla také sauna, vířivka a relaxační masáže. Součástí programu byly konzultace s doktorkou Jedličkovou a doktorem Matoulkem týkající se zdravého životního stylu, úpravy jídelníčku a pohybové aktivity.

Všem zúčastněným děkujeme a těšíme se na další společný pobyt.

Termíny rekondičních pobytů pro rok 2012 naleznete na www.vstj.cz v rubrice Pobytové akce.

Více informací a fotogalerii naleznete na www.vstj.cz v sekci RC Salmovská a rubrice Reportáž z Kubovy Hutě.

Tříměsíční skupinové kurzy redukce hmotnosti



První tříměsíční skupinové kurzy proběhly v loňském a letošním roce v RC Salmovská a RC Mladá Boleslav. Pod vedením MUDr. Radky Jedličkové (lékařka-internistka) a Bc. Jitky Laštovičkové (nutriční terapeutka) v Praze a Bc. Jitky Horákové, DiS., (nutriční terapeutka a fyzioterapeutka) v Mladé Boleslavi zapracovali první účastníci na své stravě a začali pravidelně cvičit v rekondičních centrech.

V rámci kurzu absolvovali 25 hodin pohybových aktivit aerobního charakteru a pět společných sezení s vedoucími kurzu. Úvodní setkání bylo seznamovací, účastníci dostali za úkol zapsat svůj současný jídelníček, který na další schůzce probrali s nutriční terapeutkou a domluvili se na malých změnách. Další setkání byla kontrolní – byl zde čas probrat problémy s cvičením, stravou a přeměřit a převážít účastníky. Cílem kurzu není rychlý úbytek hmotnosti, který slibují různé doplňky stravy a diety, ale spíše počátek celkové změny životního stylu, který povede k postupné redukci hmotnosti a udržení hmotnosti bez jo-jo efektu. Přesto činil průměrný úbytek hmotnosti po skončení kurzu 3–4 kg a obvod pasu účastníků se průměrně snížil o 6–7 cm, což znamená výrazné snížení kardiovaskulárních rizik. Absolventi kurzů

pokračují v nastaveném režimu i po dokončení kurzů a daří se jim redukovat hmotnost (úbytek je nyní u většiny výraznější).

Cvičení v mimopražských centrech:

- RC Mladá Boleslav – cvičení pro seniory, cvičení v aerobní místnosti, cvičení v posilovně
- RC České Budějovice – aerobní zóna, Dynamo, cvičení v Sokolovně
- RC Plzeň – aerobní cvičení, balanční cvičení s overbally, bodyforming, fitbally
- RC Litoměřice – aerobní a kondiční cvičení
- RC Tachov – aerobní cvičení, kruhový trénink v posilovně
- RC Karlovy Vary – kondiční cvičení.

Bližší informace na www.vstj.cz. ■



Pokud se do boje se svým současným životním stylem a nadbytečnými kilogramy pod odborným dohledem chcete pustit i vy, neváhejte a přihlašte se do příštího turnusu tříměsíčního skupinového kurzu redukce hmotnosti ve výše uvedených centrech – sledujte nástěnky ve svých centrech nebo rubriku Programy a výzkum na www.vstj.cz, kde budou tříměsíční kurzy vypsány.

Antipsychotika a obezita

MUDr. Jitka Housová, Ph.D.

3. interní klinika 1. LF UK a VFN Praha
toho času Glangwili Hospital, Velká Británie

Antipsychotika (neuroleptika) jsou léky užívané pro léčbu duševních chorob. Ty tvoří velmi pestrou a různorodou skupinu nemocí, depresí počínaje a schizofrenií konče. Proto i jednotlivé léky používané na léčbu těchto nemocí se liší svými účinky na vzestup hmotnosti. Pokud lékař zahájí léčbu neuroleptiky, jejich účinek (antipsychotický – tedy účinek např. proti halucinacím, ale i depresi) můžeme očekávat za jeden až tři týdny. Proto je nesmyslné tvrdit, že hned druhý den po zahájení léčby pacienti pociťují např. velký hlad. Na druhou stranu je pravda, že poměrně brzy po zahájení léčby mohou pacienti pociťovat únavu a spavost.

Jak určitě správně tušíte, místem působení antipsychotik je mozek. V tomto velmi komplikovaném orgánu jsou informace mezi jednotlivými buňkami zprostředkovávány různými chemickými působky, např. dopaminem či histaminem atd. Tyto látky se navazují na speciální receptory (místa) na povrchu nervových buněk, čímž dochází k žádanému účinku. Pokud však máme těchto látek málo, k žádanému účinku nedojde. A právě neuroleptika jsou léky, které jsou schopny některé receptory buď aktivovat, nebo naopak jejich účinek utlumit. Současně mohou ale také přímo působit na zvyšování hmotnosti (neuroleptika s antihistaminovými účinky) – např. tím, že zvyšují chuť k jídlu, nebo nepřímo – pokud se u pacienta zlepšuje psychický stav, může mít vyšší chuť k jídlu, např. při léčbě schizofrenie přestane věřit, že jídlo je otrávené apod.

Léčíte-li se s depresí, jejichž příčinou je obezita, tak léčba antidepressiv, které vedou k vzestupu hmotnosti a tím k prohloubení základního problému, není vhodná.

Jak předcházet zvýšení hmotnosti při léčbě neuroleptiky?

Na tuto otázku není až tak jednoduchá odpověď. Je nutné si uvědomit, že prvotním cílem léčby je zlepšení psychického stavu pacienta. U velké skupiny léků existují různé léčkové alternativy, které mohou mít menší nežádoucí účinky na vzestup hmotnosti, na druhou stranu je nutné zdůraznit, že v některých případech tyto alternativy nejsou. Vždy je nutné o svých obavách ze vzrůstu hmotnosti diskutovat s ošetřujícím lékařem, zejména pokud se jedná o léčbu antidepressiv, kde jsou relativně velké možnosti volby léků. Je potřeba si uvědomit, že pokud se pacient léčí s depresí, které jsou vyvolány obezitou, tak léčba antidepressiv, které vedou k vzestupu hmotnosti a tím k prohloubení základního problému, není moc vhodná. Dalším důležitým krokem je plánování jídelníčku. Při něm je vždy nutné vycházet ze stávajícího energetického příjmu pacienta. Přitom platí, že pokud si chceme zachovat aktuální hmotnost, můžeme zachovat stávající příjem kalorií, který ovšem rozložíme do 5 jídel. Chceme-li hmotnost redukovat, měli bychom současný denní kalorický příjem zredukovat o 500 až 2 000 kJ. Pokud tedy váš příjem před redukcí

činil např. 12 000 kJ, není problém zredukovat příjem kilojoulů o tisíc až dva. ALE POZOR! Stejný postup nelze uplatnit v případě, že váš příjem před redukcí činí např. 5 000 kJ. Zde je potřeba zaměřit se na intenzitu a pravidelnost ve stravování, přičemž ideální je

Stravujte se tak, abyste nikdy neměli hlad, jelikož ten je příčinou přejídání kaloricky bohatými potravinami.

stravovat se 3–5× denně. V žádném případě byste nikdy neměli mít hlad, neboť ten vede vždy k přejídání kaloricky bohatými potravinami. Pokud lékař ve vašem případě musí zahájit léčbu léky, které zvyšují chuť k jídlu, je vhodné mít po ruce větší množství zeleniny, kterou můžete vcelku bez obav konzumovat ve velkém množství. A každý by se, jakmile to jeho psychický stav dovolí, měl začít věnovat pravidelné fyzické aktivitě ideálně 3× týdně 1 hodinu nebo každý den cca 30 minut. ■



Jak si vhodně posílit imunitu?

Mgr. Alena Menclová
lékárna IKEM Praha

Imunita neboli imunitní systém slouží k ochraně organismu před cizorodým a infekčním materiálem. Zároveň se podílí na odstraňování odumřelých a poškozených buněk. V zimních a sychravých měsících roku se často setkáváme s vyšším výskytem nachlazení způsobeného virem či bakteriální infekcí. Abychom těmto problémům předešli nebo zmírnili průběh nemoci, je žádoucí se řídit zdravým životním stylem, úspěšně zvládat každodenní stres a dopřát si dostatek odpočinku. Mezi podpůrné přípravky ovlivňující činnost imunitního systému patří některé vitaminy a stopové prvky, imunomodulátory, vakcíny proti chřipce, a dokonce i probiotika.

Mezi nejvýznamnější vitaminy a stopové prvky patří vitamin C, E, β-karoten, selen, zinek, měď, mangan, křemík a molybden. Všechny tyto látky působí jako součástí antioxidantních enzymů. Antioxidanty zabraňují škodlivému působení volných radikálů na živé organismy. Selen rovněž aktivuje přirozené detoxikační procesy a podílí se na obnově poškozených tkání těla. Většinu vitaminů a stopových prvků přijímáme v potravě. Není-li však dostatečně pestrá, zabezpečíme optimální množství vitaminů a stopových prvků pomocí tzv. doplňků stravy. Hlavní imunomodulátory, tj. látky působící na činnost imunitního

Betaglukany jsou specifické polysacharidy, které aktivují část imunitního systému a zvyšují obranyschopnost organismu.

systému, jsou bakteriální lyzáty, betaglukany, imunoglukany a šťáva z nati třapatky (*Echinacea sp.*). Bakteriální lyzáty obsahují nejčastější původce infekčního onemocnění. Nachází se v neinfekční podobě, čímž stimulují imunitní systém k tvorbě protilátek. Betaglukany jsou specifické polysacharidy, které aktivují část imunitního systému a zvyšují obranyschopnost organismu. Podobným mechanismem

účinku působí i polysacharidy z nati třapatky a imunoglukany.

Probiotika napomáhají organismu k přirozené rovnováze

Probiotika neboli probiotické bakterie jsou geneticky modifikované mikroorganismy. Jejich doplnění do organismu nezpůsobí rozvoj onemocnění, ale naopak se s lidským tělem „spřátelí“. Podílejí se na udržení či obnově přirozené rovnováhy v trávicím traktu, omezují růst tělu škodlivých bakterií, soupeří s nimi o živiny a kyslík. Rovněž zlepšují pravidelné vyměšování a v neposlední řadě podporují správnou funkci slizničního

Mléčný výrobek, který obsahuje probiotika, musí být vždy řádně označen, tj. na obalu by měl být vyznačen např. název probiotika, minimální počet životaschopných bakterií na konci doby použitelnosti a skladovací podmínky.

imunitního systému. Tento imunitní systém zavčas rozpozná škodlivou bakterii a ihned spustí sled

obraných reakcí proti propuknutí a rozvoji infekce do dalších částí organismu. Probiotika jsou dostupná jako registrovaná léčiva nebo jako doplňky stravy ve formě kapslí, žvýkacích tablet, roztoků nebo granulátů, ale jsou součástí i mnoha mléčných výrobků. Pokud chce výrobce mléčných výrobků uvádět tvrzení o obsahu probiotik, musí být výrobek vždy řádně označen (název probiotika, min. počet životaschopných bakterií na konci doby použitelnosti, skladovací podmínky). Mějte vždy na paměti, že jediné registrované léčivo má garantované složení i účinnost a podléhá mnoha zkouškám, které zaručují účinnost, bezpečnost, kvalitu a kvantitu obsaženého probiotika. Chcete-li posílit svoji obranyschopnost před vlivy vnějšího prostředí, poraďte se v lékárně s mými kolegy. Rádi vám pomohou vybrat ten nevhodnější přípravek. ■

Očkování

Včasné očkování je prevencí před propuknutím chřipky. Především se doporučuje pacientům s vyšším rizikem přidružených komplikací. Dle platného číselníku Všeobecné zdravotní pojišťovny má nárok na úhradu očkovacích látek proti chřipce pojištěnec nad 65 let, pojištěnec po chirurgickém odstranění sleziny nebo po transplantaci krvetvorných buněk, pojištěnec se závažným chronickým onemocněním srdce a cév, ledvin, nebo s diabetem, osoby v léčebnách dlouhodobě nemocných nebo domovech pro seniory, a nebo v domovech pro osoby se zdravotním postižením či zvláštním režimem. Splňujete-li alespoň jednu podmínku z předcházejících indikačních omezení, informujte se u svého praktického lékaře na očkování proti chřipce. Ostatní pacienti si vakcínu plně hradí sami.



Sportem proti špatné náladě



Pomalou ale jistě jsme se přehoupli do dalšího ročního období – do podzimu. Pro někoho to může být barevný a krásný podzim, pro jiné (a těch je možná více) symbol deprese a špatné nálady. Pro ty z vás, kteří nejste velcí fanoušci podzimu a hledáte všechny možné způsoby, jak se udržet alespoň trochu v dobré náladě, máme radu: zkuste si zasportovat.

Existuje řada výzkumů, které prokazují, že pohybová aktivita působí na psychiku člověka velmi příznivě. Je to spojeno, mimo jiné, s vyplavením takzvaných hormonů dobré nálady – endorfinů, které pozitivně ovlivňují fyzický a psychický stav člověka. Mají vliv na zvýšení imunity, tlumí bolest a mohou ovlivňovat také onemocnění srdce a cév. Dokonce bylo prokázáno, že pravidelná pohybová aktivita může nahradit užívání některých léků proti depresi a zároveň funguje i jako výborný preventivní prostředek proti vzniku depresivních nálad v budoucnosti.

Pohybem ku zdraví těla i ducha

Každý si samozřejmě musí vybrat takovou pohybovou aktivitu, která mu bude vyhovovat nejvíce – někdo dá přednost individuálnímu tréninku, pro jiné bude vhodnější sportovat ve skupině lidí. V tomto případě, tj. vyberete-li si nějaký

kolektivní sport či třeba skupinovou cvičební lekci, přidáte ke sportování ještě další důležitý rozměr,

Pravidelná pohybová aktivita může dokonce nahradit užívání některých léků proti depresi.

totiž sociální. A právě společný čas a aktivita prováděná s lidmi, kteří mají podobné zájmy a jdou si s vámi zasportovat, vám může pomoci lépe překonávat špatné podzimní nálady. Přitom nezáleží na tom, zda se jedná o přátele, rodinu nebo jen další cvičence. Důležité je ale vědět, že, abyste se cítili lépe, nemusíte zrovna překonávat sportovní rekordy. Zkuste třeba hodinovou procházku v rychlejším tempu, jízdu na kole či aqua aerobik. Je prokázáno, že toto středně intenzivní cvičení pomáhá ve vašem mozku velmi

dobře uvolnit chemikálie potřebné k dobré náladě. Ale i lekce jógy či některé pomalejší formy cvičení zaměřené na strečink a správné dýchání snižují napětí a stres, čímž velmi příznivě ovlivňují psychiku. Pohybová aktivita má nezanedbatelný vliv samozřejmě i na fyzickou stránku. A protože, jak všichni víme, tělo a duch jdou společně ruku v ruce, je zřejmé, že, jestliže se budete cítit dobře po stránce fyzické, vaše psychika se určitě také vylepší. Pravidelná pohybová aktivita aerobního charakteru (např. rychlá chůze, jízda na kole či tanec) vám pomůže zredukovat nadbytečné kilogramy, posilovací lekce vám zpevní ochablé svaly a pomalé kompenzační cvičení vám pomůže správně nastavit celkové držení těla. Všechno společně zapříčiní například to, že vás přestane bolet v oblasti krční a bederní páteře a budete zase o krok blíže dobré náladě.

Noste hlavu pěkně zpřima a dýchejte zhluboka

Nesmírně důležité je správné nastavení polohy těla. Člověka, který je neustále špatně naladěný, trpí úzkostmi nebo dokonce depresemi, poznáme podle charakteristického držení těla: celý se snaží být jakoby v úkrytu, hlava má předsunutou dopředu a co nejvíce vnořenou mezi zvednutá ramena, záda má vyhrbená

*Mgr. Renata Větrovská
instruktorka pohybových aktivit
VŠTJ MEDICINA PRAHA*

a břicho povoleno. Snaží se být co nejmenší a nejuzavřenější, nejlépe neviditelný. Už jen tato pozice předurčuje ke špatnému dýchání, k bolestem zad a hlavy a k dalšímu prohlubování mizerné nálady. A proto – přestože je do jara daleko, slunečných dnů ubývá a vstáváme do tmy a do zimy – udělejte se svým tělem uplný opak: vytáhněte hlavu z páteře do výšky, ať jste co nejvyšší, stáhněte ramena a lopatky ze široka dozadu a dolů, zhluboka dýchejte nejen do hrudníku, ale i do břicha. Uvidíte, že

Již samo špatné držení těla, například v důsledku podzimních chmurných nálad, předurčuje ke špatnému dýchání, k bolestem zad a hlavy a k dalšímu prohlubování mizerné nálady.

s lepším držením těla, přijde i lepší nálada. A když k tomu přidáte menší či větší úspěchy, které vám přinese pravidelná pohybová aktivita – od doběhnutí autobusu bez většiny zadýchání či úspěšně shozeného kilogramu tuku až po snížení krevního tlaku či zlepšení některých metabolických parametrů – máte nad podzimní depresi určitě vyhráno. ■



Kdy přibíráme nejčastěji?

MUDr. Martin Matoulek, Ph.D.
3. interní klinika 1. LF UK
a VFN Praha

Existuje několik rizikových období pro zásadní vzestup hmotnosti. Na základě celorepublikového výzkumu v rámci projektu Žij zdravě za podpory Všeobecné zdravotní pojišťovny jsme se pokusili analyzovat, kde a kdy jsou hlavní rizika vzestupu hmotnosti.

Je známo, že v průběhu života dochází k postupnému nárůstu hmotnosti s tím, že teprve po 65. roce dochází ke stagnaci nebo mírnému poklesu. Mírný pokles je dán především ztrátou vody, aktivní tělesné hmoty, a to jak svalové, tak kostní. Jistě, můžete namítnout, že je to velmi individuální, ale vyhodnocení více než 2 000 osob v rámci projektu Žij zdravě přesto ukázalo zajímavé souvislosti. Pojďme se na některé z nich podívat.

Do 30 let to jde

Mezi 18. a 29. rokem dochází jen k mírnému nárůstu hmotnosti, a to v průměru o 1,7 kg – tedy cca o 150 g za rok. Je to období, kdy si ještě stále udržujeme dostatek pohybu a redukční diety bývají nejúspěšnější, protože jsou vesměs založeny na kombinaci diety a pohybu. K tomu v tomto období napomáhá i poměrně velký časový fond – drtivá většina lidí starších 30 let by jistě potvrdila, že dříve bylo toho času podstatně víc.

30 až 39 let

V tomto období dochází k prvnímu zrychlení nárůstu hmotnosti, a to o 2,4 kg, přičemž analýza ukázala, že příčiny tohoto nárůstu jsou u mužů a u žen odlišné. Zatímco u mužů má největší vliv zvýšený energetickým příjmem domácí kuchyně a klidu v rodinném prostředí, u žen to je těhotenství, nástup na mateřskou a s tím související významné omezení aktivního pohybu, ačkoliv to tak mnoha ženám ve skutečnosti nepřijde.

40 až 49 let

Zde hraje významnou roli skutečnost, zda jste v minulosti sportovali či byli jinak pohybově aktivní, nebo nikoliv. Průměrný nárůst hmotnosti v tomto období činí již 3 kg. Zatímco u sportovců a pohybově aktivních lidí se hmotností nárůst pohybuje zhruba na úrovni 1,8 kg, tak u těch, kteří aktivní nejsou, dochází k ještě významnějšímu vzestupu, a to dokonce na 4,2 kg. Další z příčin nárůstu bývá také to, že opakované snahy o redukční dietu a hubnutí již nebývají v tomto období tak úspěšné.

50 a více let

Asi nejkritičtější období, které je charakterizováno průměrným vzestupem hmotnosti o 3,6 kg. U žen dochází k přechodu, děti se osamostatňují a přitom ještě neumí ocenit dosavadní péči matek. Jídlo pak

Projekt Žij zdravě je podporován
Všeobecnou zdravotní pojišťovnou.



VŠEOBECNÁ
ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
ČESKÉ REPUBLIKY



Elektronická zdravotní knížka

Všechny informace o vašem zdraví přehledně na jednom místě, to je Elektronická zdravotní knížka VZP. Systém EZK, který umožňuje rychlé sdílení zdravotních informací mezi lékařem a pacientem, ale i mezi lékaři navzájem, je exkluzivně poskytován pojištěncům Všeobecné zdravotní pojišťovny zdarma. Více informací na www.vzp.cz.

bývá snadno dostupnou náhražkou příjemných chvil. U mužů je situace nápadně podobná: bilancování dosavadního života vede k zásadním změnám, které se často projevuje zvýšením energetického příjmu.

60 a více let

Přestože stále dochází k individuálnímu vzestupu, průměrné BMI populace začíná klesat. Není to ovšem tím, že bychom konečně dostávali rozum, ale tím, že umírají ti s největším BMI, tj. více než 45 kg/m². Jejich průměrný věk dožití je podle jedné studie pouhých 53 let. V tomto období se také ukazuje, že je výhodnější pohybovat se s hmotností na horní hranici normy, tedy hodnota BMI u mužů 25 a u žen dokonce 26 kg/m². Úmrtnost na srdečně-

cévní onemocnění (kardiovaskulární mortalita) je zde totiž více závislá na fyzické zdatnosti než na hmotnosti. U žen s mírnou nadváhou hraje mírné zmnožení tělesného tuku dokonce celkovou roli v prevenci osteoporózy.

Co tedy říci závěrem?

To, že průměrný Čech každoročně přibírá cca 0,25 kg po celý život. Že s rostoucí hmotností je potřeba bojovat již od dětství, a to především pohybem, který je nejsilnějším preventivním faktorem. Kromě vlastního efektu na energetický výdej má i vliv na energetický příjem, především co se týká snížení spotřeby tučných jídel. ■



Hádanky na procvičení bystřého myšlení



Milí čtenáři,
připravili jsme pro vás další sérii hádanek a věříme, že v dobrém slova smyslu pozlobí vaše mozkové závitky. 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.

1. Najděte v textu chemický prvek

Jsi opravdu machr, o místo v naší firmě nepřijdeš. Štíhlá dívka nakonec prolezla touto malou skulinou a utekla. Po reformách ve firmě snížili plat i našemu řediteli. Nahlásil jsem policii, že lezou oknem do sklepa a pijí tam rum.

2. Tři písmena

Doplňte na každý řádek tři písmena tak, aby vznikla podstatná jména v prvním pádu jednotného čísla.
? - ? - ? APET
? - ? - ? AVÁN
? - ? - ? KET
? - ? - ? OH
? - ? - ? TE

3. Patnáct sourozenců

Přátelé si vyprávěli o svých rodinách. Honzovi se vysmívali, že se chová jako jedináček, ale on jim odpověděl: „Mýlíte se, já jsem nejstarší z patnácti dětí.“ „A kolik je jim let?“ „Jsem právě osmkrát starší než můj nejmladší bratr. Každý další bratr se narodil půldruhého roku po svém předchůdci.“ Společnost měla dobrou zábavu při počítání let jednotlivých dětí. Pomozte zjistit věk všech sourozenců.

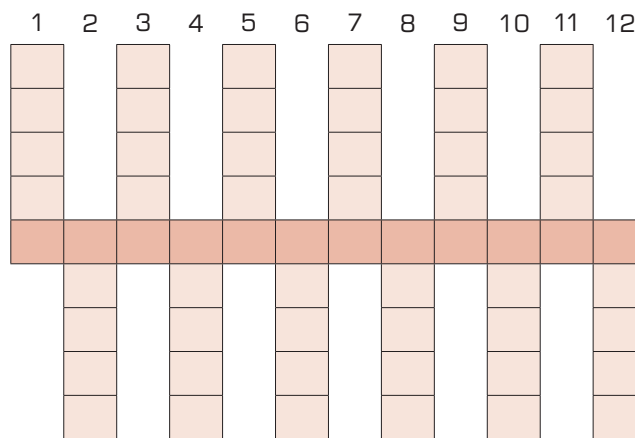
4. Hřebenovka

Vyluštěte následující hřebenovku, jejíž tajenkou je **okamžik deklince Slunce vůči rovníku**.

Zadání:

1. hybná část hlavy
2. ochranné vrstvy
3. kuchyňská nádoba na smažení
4. lasicovitá šelma (Lutreola)

5. strunný úderový hudební nástroj
6. hráč na hudební nástroj s měčem
7. bída
8. reklamní poutače
9. lesní sudokopytník
10. malý hýkavec
11. pokrývka stolu
12. chtíč



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

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

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.

Obesity NEWS 8/2011 – noviny pro prevenci a léčbu obezity

Periodicita: měsíčník. Toto číslo vyšlo v říjnu. 5. ročník.

Vyrobeno ve spolupráci se 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.

Odborný redaktor: PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Redakční a grafická úprava: Comunica, a.s.

Registrováno Ministerstvem kultury ČR pod číslem MK ČR E 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.vstj.cz



VŠEOBECNÁ
ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
ČESKÉ REPUBLIKY

www.obezita.cz