



## Z HISTORIE OBEZITY: PRAVĚK

Ačkoli zprávy o životě pravěkých lidí máme vzhledem k absenci písma dosti omezené, lze styl jejich života odvozovat ze způsobu života dnes žijících primitivních společenství. Dá se předpokládat, že pravěký člověk se s obezitou pravděpodobně potýkal pouze vzácně.

Obézní jedinec by to v této době neměl příliš jednoduché – pro obezitu by nemohl rychle běhat a stal by se tak snadnou kořistí. Na druhou stranu to neznamená, že by obézní jedinci v pravěku neexistovali nebo že by nebyli jedinci, kteří měli k obezitě dispozice. Naopak, opakovaná krátká období relativní hojnosti (například po úspěšném lovu) a dlouhá období krutého hladovění (zejména v zimních měsících) dávala evoluční výhodu právě těm jedincům, kteří byli schopni z toho mála, co snědli, přeměnit co nejvíce do tukových zásob, a zajistit si tak rezervu pro horší časy.

Přestože pravěký člověk tloušťkou příliš neoplýval, určitě ji ale vnímal. Důkladem mohou být zachované umělecké artefakty z období paleolitu, které představují ženy více než korpulentních tvarů. Zatímco ve světě je určitě známější willendorfská Venuše, pojmenovaná takto po rakouském nalezišti, každý z nás si jistě vzpomene na „naši“ Venuši věstonickou. Obě jsou staré asi 25 tisíc let. Již se nedozvíme, zda měly být vyobrazením ideálu Matky - Bohyně nebo sošky Bohyně plodnosti, ale docela určitě ukazují umělcův ideál krásy.

Příště: Starověk

## CO JE NORMÁLNÍ VÁHA, NADVÁHA, OBEZITA

K určení, do jaké váhové kategorie patříme, se používá několik metod. Dnes nejrozšířenější metodou je určení BMI, který získáme podle vzorečku: hmotnost v kg/(výška v m)<sup>2</sup>. Podváha je pod 17,5 kg/m<sup>2</sup>, normální hmotnost je mezi 17,5 až 25 kg/m<sup>2</sup>, nadváha mezi 26 až 30 kg/m<sup>2</sup>. Obezitu poté dělíme do několika stupňů: první stupeň určuje BMI mezi 30 až 35 kg/m<sup>2</sup>, druhý stupeň je mezi 35 až 40 kg/m<sup>2</sup> a třetím stupněm obezity trpí lidé s BMI nad 40 kg/m<sup>2</sup>.

Ale pozor, ne každý člověk s vyšším BMI je automaticky obézní. Příkladem jsou například kulturisti nebo jiní sportovci. Jejich BMI se někdy pohybuje v oblasti nadváhy až obezity, ale to neznamená, že jsou tito lidé obézní. Vyšší hmotnost je u těchto jedinců způsobena vyšším zastoupením svalové hmoty. Z tohoto důvodu někdy stanovení BMI k posouzení váhy člověka nestačí. Doplnuje se tedy stanovením množství tuku v těle.



Množství tělesného tuku přes den kolísá a může docházet k tomu, že v různou denní dobu se naměří rozdílné hodnoty. Proto by se procento tělesného tuku mělo měřit vždy ve stejnou denní dobu, aby nedocházelo ke zkreslení výsledků. To platí i pro vážení hmotnosti. Naše váha se během dne postupně mění v závislosti na příjmu tekutin. Nemá smysl vážit se třikrát denně, protože zcela určitě dostaneme tři různé výsledky. Doporučuje se vážit se asi dvakrát týdně ve stejnou denní dobu, nejlépe po ránu.

Je třeba přihlídnout i k tomu, že ženy mají „od přírody“ asi o 5 % tělesného tuku více než muži. Toto vyšší zastoupení tělesného tuku je způsobeno pohlavními hormony - estrogeny a progesteronem. Vyšší množství tělesného tuku je u žen důležité k nastartování menstruačního cyklu a možnosti otěhotnění.

Příště: Jak začít se změnou jídelníčku.

## PROČ NEPLATÍ MÝTUS „ČÍM VÍC ZARUČENÝCH DIET, TÍM LÉPE ZHUBNU“

Opakované držení diet vede k tomu, že naše tělo začne šetřit energií. Pokud držení diety střídáme s přejídáním a následně opět nastupuje držení diety, organismus reaguje na tyto výkyvy ukládáním energie do tukových zásob. V praxi to vypadá tak, že po první dietě zhubneme 10 kg a 11 kg nabere zpět. Po druhé dietě už zhubneme pouze 7 kg a nabere 10 kg, po třetí již nezhubneme nic a budeme nabírat stále. Cestou z tohoto bludného kruhu je nedržet již žádnou „zaručenou“ dietu a začít se racionálně stravovat s přiměřeným energetickým příjmem.