



Z HISTORIE OBEZITY: STAROVĚKÁ ČÍNA

Ve starověké Číně dbali lidé na harmonii s prostředím. Harmonie byla považována za klíč k prevenci onemocnění a současně za cestu k dlouhověkosti, což zmiňuje již Císařská žlutá kniha vnitřního lékařství z druhého tisíciletí př. n. l.



V životě Číňanů hrálo důležitou úlohu jídlo. Množství a pestrost jídla odráželo společenské postavení. Bohatí si mohli dovolit více masa a také způsoby vaření byly nápaditější než v chudých domácnostech. Ale bez ohledu na postavení měl každý Číňan dvě jídla denně – jedno ráno a druhé před setměním.

A jak to bylo s obezitou? Problém obezity popisuje například jeden z lékařských textů z 16. století a jako lék doporučuje celotělové masáže. Nevíme, zda masáže opravdu pomáhaly, ale obézních bylo mezi Číňany v minulosti málo a jednalo se až na výjimky o příslušníky vyšší třídy. Je to rozdíl oproti dnešku, kdy se Čína potýká, ostatně jako mnoho ostatních rychle se vyvíjejících států, se stále rostoucím procentem obézních.

Příště: Japonsko

DENNÍ ENERGETICKÝ PŘÍJEM A VÝDEJ

Celkový příjem energie se odvíjí od obsahu základních živin (bílkovin, tuků, sacharidů), alkoholu a vlákniny. Doporučený příjem energie je individuální a velmi závisí na věku, pohlaví a výši fyzické aktivity. Obecně převládá trend nadměrného energetického příjmu. Hlavními zdroji nadbytečné energie jsou především tuky, jednoduché sacharidy a nadměrný příjem alkoholu.

Na celkovém energetickém výdeji se podílejí tři složky – bazální nebo také klidový energetický výdej, postprandiální energetický výdej a výdej energie spojený s pohybovou aktivitou.

Klidový energetický výdej – představuje výdej energie nutný pro zachování základních životních funkcí a termogeneze. Je výrazně ovlivňován genetickými faktory, věkem (se stoupajícím věkem se snižuje) a množstvím aktivní svalové hmoty. Na celkovém výdeji energie se podílí z 55 až 70 %.

Postprandiální energetický výdej – představuje výdej energie spojený s trávením, vstřebáváním živin a s aktivací sympatického nervového výdeje po jídle. Na celkovém energetickém výdeji podílí z 8 až 12 %. Jeho výše je ovlivňována množstvím, druhem stravy a rozložením potravy během dne.

PROČ NEPLATÍ MÝTUS „ZAČNU HODNĚ CVIČIT A ZHUBNU“?

Cvičení musí jít v ruku v ruce se zdravým životním stylem. Je potřeba nejen cvičit, ale i zdravě a pravidelně jíst. Navíc, nemáte-li dostatečnou kondici, koledujete si o problémy. Nevhodným cvičením nebo přílišným zatížením některých částí těla si můžete způsobit zdravotní problémy. Kondici je třeba zvyšovat postupně a rovnoměrně. Důležitý je také výběr pohybové aktivity. Někdy sportem získáte novou svalovou hmotu, ale tuk mizí jen velmi pomalu. Paradoxně se tedy zvýší vaše hmotnost. Ideální je kombinace aerobních cvičení (nižší až střední intenzita) a posilovacích cvičení.

Energetický výdej při pohybové aktivitě – na celkovém výdeji se podílí z 20 až 40% v závislosti na druhu, frekvenci a intenzitě pohybové aktivity. Tuto část celkového energetického výdeje lze velmi dobře ovlivnit změnou životního stylu. Vzhledem k vysokému podílu na celkovém energetickém výdeji je pro nás ovlivnění této energetické složky nejefektivnější.

Základní podmínkou zachování přiměřené hmotnosti je stav, kdy příjem energie odpovídá energetickému výdeji, hovoříme o tzv. energetické rovnováze. V případě, že je rovnováha vychýlena ve prospěch příjmu potravy nebo nižšího výdeje energie, dochází ke vzniku obezity. V opačném případě jsou mobilizovány zásoby tělesného tuku a výsledkem je úbytek hmotnosti.

Příště: Zapisování denního příjmu potravin

Děkujeme za spolupráci odborníkům časopisu Obesity News.

