



Z HISTORIE OBEZITY: MAYSKÁ A AZTÉCKÁ CIVILIZACE

Mayové se věnovali zejména zemědělství, nejčastěji pěstovanou plodinou byla kukuřice. Byli i sportovně založení - v každém nalezišti bylo objeveno míčové hřiště. Navzdory tomu nebyli žádní statní junáci. První španělsí conquistori je popisovali jako špatně živěné a trpící nemocemi. To dokládají i výsledky výzkumů, které odhalily na kosterních pozůstatcích známky chudokrevnosti, kurděj a kloubních onemocnění. Obezita byla tedy spíše raritní.

Aztékové věřili, že jde o pohromou seslanou na jedince bohy. Ostatně, příčiny všech nemocí byly považovány za zásah nadpřirozena. Některé dochované památky zobrazují také ty obézní „nešťastníky“.

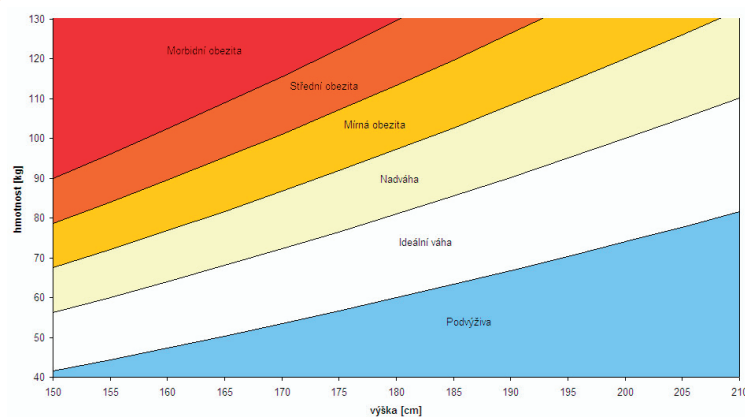
Příště: Starověká Čína

CO NÁM ŘÍKÁ BMI INDEX A JAK JEJ SPOČÍTAT

BMI (z anglického Body Mass Index) je hodnota používaná jako měřítko obezity. Umožňuje statistické porovnávání lidí s různou výškou. Index se spočítá vydělením hmotnosti člověka druhou mocninou jeho výšky. Do tohoto vzorečku se dosazuje hmotnost v kilogramech a výška v metrech.

BMI nelze brát jako absolutní ukazatel, spíše jen jako přibližné vodítko, které by mělo být pou-

žito pouze jako jeden z více prostředků. V klinické praxi se proto obvykle používají přesnější testy jako měření tloušťky podkožního tuku, impedanční měření apod. V populaci se objevují hodnoty indexu v rozmezí od přibližně 15 (závažná podvýživa) až přes 40 (morbidní obezita). Přesné hranice mezi kategoriemi se mezi různými odborníky liší, ale všeobecně je BMI pod 18,5 považováno za podváhu, zatímco BMI nad 25 se považuje za nadváhu a nad 30 za příznak obezity. Tyto hranice platí pro dospělé starší 20 let.



Zdroj: Wikipedia

Podváha	Méně než 18,5
Normální tělesná hmotnost	18,5 – 24,9
Nadváha	25,0 – 29,9
Obezita 1. stupně	30,0 – 34,9
Obezita 2. stupně	35,0 – 39,9
Obezita 3. stupně	Více než 40,0

U konkrétních osob se může klinický stav lišit od naměřené hodnoty BMI. Například kulturista může mít hodnotu BMI nad 30 a nemusí být obézní - vysoká hodnota je u něj dána množstvím svalové hmoty. Naopak starší lidé s malým množstvím svalstva mohou být ze zdravotního hlediska obézní, přestože je BMI řadí do kategorie ideální váhy. Hranice hodnot BMI se rovněž liší pro různé rasy. Například Asiaté používají o něco nižší hranice - za obézní se tam považují lidé s BMI nad 27,5.

Příště: Denní energetický příjem a výdej

Děkujeme za spolupráci odborníkům časopisu Obesity News.

ZADANÍ LIDÉ TLOUSTNOU RYCHLEJI

Osm tisíc mladých lidí, kteří v průběhu pěti let přibrali v průměru devět kilogramů, sledovala studie americké univerzity Chapel Hill. Největší nárůst hmotnosti byl patrný u osob, které žili ve spokojeném vztahu - u žen byl zaznamenán průměrný přírůstek hmotnosti o 11 kilogramů, u mužů to bylo dokonce 13,5 kilogramu. Autoři studie dávají tento nárůst za vinu nedostatku pohybu, na který nemají dvojice žijící ve společné domácnosti čas. Pokud však jeden z dvojice drží přísnou dietu, dodržuje správnou životosprávu nebo cvičí, většinou se k němu přidá i ten druhý.