



Z HISTORIE OBEZITY: STAROVĚKÝ ŘÍM

Život římského obyvatelstva měl svůj zaběhnutý kolorit. Římané vstávali velmi brzy, někdy již před rozedněním, a zvláště ti chudší už za tmy pracovali. Téměř všichni Římané chodili ale brzy spát, jelikož jejich osvětlení spíš škodilo očím, než aby se hodilo k práci. Co se týče stravovacích návyků, ráno se podávala snídaně, v poledne kolem 11 hodiny původně vydatné hlavní jídlo dne a večer skromnější večeře. Někdy se také podávala odpolední svačina. Časem se hlavní jídlo posunulo k večeru a v době polední byla jen přesnídávka.



Obezita byla ve starém Římě mezi vládnoucí vrstvou rozšířeným jevem. Jeden z římských senátorů byl dokonce tak tlustý, že se nemohl pohybovat, pokud mu dva otroci nepodpírali břicho.

Římský lékař Galén v 1. století popisoval obézního muže jménem Nychomachus ze Smyrny, který pro svou tloušťku nemohl ani slézt z postele. Galén se zaměřil při léčbě zejména na podávání léků a používal obdobné metody jako lékaři starého Řecka – dieta, cvičení, masáže. Zcela ignoroval (zcela oprávněně) chirurgické metody léčby, včetně tolik používaného pouštění žilou. A to i navzdory tomu, že věřil, že potrava se mění uvnitř těla na krev a právě nadbytek tekutin v těle je příčinou obezity.

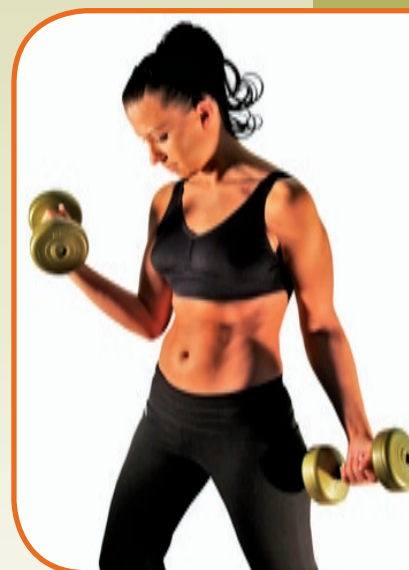
Příště: Slované

ÚČINEK FYZICKÉ AKTIVITY NA NAŠI HMOTNOST

Přestože se zdá, že za nadváhu a obezitu může především strava, kterou jíme, není tomu tak. Naši hmotnost významně ovlivňuje i množství pohybu, resp. energetický výdej. Nejedná se ale pouze o pohyb, který je nejvíce vidět (cvičení apod.), ale i ten, který probíhá nezávisle na naší vůli – tzv. bazální výdej. Ten představuje přibližně 70 % celkového denního energetického výdeje.

JAK SI VYBÍRAT POHYBOVÉ AKTIVITY?

Nezáleží na tom, jak moc budete cvičit. V první řadě záleží na tom, co budete cvičit. Je třeba, aby vhodná pohybová aktivita respektovala váš zdravotní stav (hmotnost, zatížení nosných kloubů, vysoký krevní tlak, cukrovka apod.). Teprve pak si můžete vybírat, co by vás bavilo, a na závěr se věnujte tomu, jak dlouho a s jakou intenzitou cvičit.



Začněte například jednoduchými posilovacími a protahovacími cviky, následovat může jízda na rotopedu nebo chůze na běhacím pásu, ale je dobré nezapomenout ani na skupinové aktivity jako například aerobik nebo tanec, kde vás podpora ostatních může povzbudit k dalšímu pokračování. Rozhodnete-li se vyrazit mimo domov, je vhodné se věnovat například plavání, jednoduššímu posilování nebo spinningu (ovšem bez tzv. maximálních zátěží) ve fitness centru, joggingu v parku apod.

CO VÁM PŘINESE DOSTATEČNÁ POHYBOVÁ AKTIVITA?

Řada odborníků se shoduje v názoru na prokazatelná pozitiva pohybové aktivity. Pohybová aktivita především nižší a střední intenzity například:

- příznivě ovlivňuje energetickou bilanci (vyrovnaní poměru příjem – výdej),
- zlepšuje poměr mezi tukem a aktivní tělesnou hmotou,
- působí tlumivě na přísun potravy,
- snižuje preferenci tučných jídel,
- zabraňuje poklesu aktivní tělesné hmoty při dietní léčbě obezity,
- pozitivně ovlivňuje psychickou pohodu a sebevědomí,
- příznivě ovlivňuje metabolické rizikové faktory kardiovaskulárních chorob apod.

Příště: Light Vánoce – tipy na zdravé vánoční pokrmy

Děkujeme za spolupráci odborníkům z novin Obesity News.