

Složení těla

Z čeho vlastně jsme?

Lidský organismus se skládá z tukové tkáně, kterou můžeme lokalizovat na podkožní, útrobní a nitrosvalovou, přičemž většina tuku je umístěna v podkoží. Dále se skládá z beztukové tělesné hmoty (FFM), která je tvořena vodou, minerálními látkami a svalovou hmotou (proteiny). U zdravých dospělých osob můžeme procentuální zastoupení jednotlivých složek těla považovat za stále. S přibývajícím věkem roste podíl tukové tkáně a klesá podíl vody. Významné rozdíly ve složení těla jsou také v rámci pohlaví, kdy ženy mají vyšší obsah tuku než muži.



Svalová hmota

Váha není rozhodující

Zejména ženy často děsí, že by měli přibrat svalovou hmotu, zejména se děsí, že jejich váha bude ukazovat vyšší čísla než by chtěly. Ale jak již bylo řečeno hned v úvodu, váha není rozhodující. Existuje řada důvodů proč posilovat. Tím základním je rozhodně možnost vybudovat si a udržet svalovou hmotu. U obézních lidí není jen problém v nadbytečných kilogramech ale i v nedostatku aktivní svalové hmoty, která zpevňuje například páteř – což má vliv na vzniku bolestí zad, onemocnění, které zná většina populace. Výhodou posilování, v porovnání s jinými aktivitami je fakt, že tělo spaluje i po odchodu z posilovny. Za tento fakt, může právě aktivní svalová hmota. Svaly jsou neuvěřitelně aktivní, dokonce i ve chvílích kdy odpočíváme nebo spíme. Jestliže pomocí drastické diety odbouráme 5 kg hmotnosti, metabolismus tím nezrychlíme, pokud ovšem pomocí cvičení odbouráme 5 kg tuku a zároveň nabereme svalovou hmotu,



možná nás tolik neuspokojí celková váha, rozhodně ale získáme sebevědomí při pohledu do zrcadla. Navíc rychle fungující metabolismus zajistí další odbourávání tukových zásob.



Spalování tuku

Muži spalují rychleji tuk než ženy

Bohužel (tedy pro ženy) je to krutý fakt. Z pohledu evoluce příroda chce, aby měly ženy více tuku pro zajištění potomstva. Muži by měli být štíhlí lovci. Extrémní zatížení a výdej energie může organismus chápat jako hladovění a příroda se bude snažit ochránit tukové zásoby žen.

Jak tedy ztratit přebytečné tuky? Je třeba vytvořit energetický deficit. Toho lze dosáhnout zvýšením pohybové aktivity, omezením energie či nejlépe kombinací obou postupů. Tímto donutíme organismus sáhnout do zásob energie uskladněné v tělesném tuku. Pokud chceme využít cvičení na podporu snižování hmotnosti je nejefektivnějším typem cvičení posilování, za účelem zvýšení svalového objemu.

Obezita

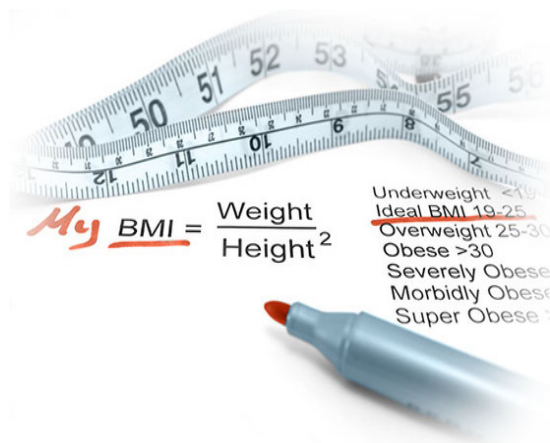
Můžou za ni naši předci?

I když z více než 50 % je obezita dědičná, je zcela na Vás, zda budete obézní nebo ne. Nevýhodu mají děti, jejíž rodiče jsou oba obézní, riziko obezity vzrůstá až 80 %. Tato nevýhoda se dá změnit zvýšeným úsilím při pohybové aktivitě a dodržování správných stravovacích návyků. Neschvalujeme proto všechno na naše předky. Příčin, proč jsme obézní, je několik, nejčastěji je na vině, vyšší energetický příjem než výdej, poté např. poruchy metabolismu, užívání léků např. kortikoidů či hormonální vlivy.



BMI INDEX

Index, který již nestačí!



Ačkoliv nemusíte být odborníkem na výživu, pojem „Body Mass Index“ jste již určitě někdy slyšeli. Co již možná ale nevíte, že tento index nám prakticky nic neříká o složení těla. Jak by také mohl, když využívá jen dvě veličiny a to naši hmotnost a výšku. Tento index nám pouze naznačí, zda trpíme nadváhou či dokonce obezitou, ale to je vše. Neřekne nám nic o

zastoupení tuku a beztukové tělesné hmoty. Má velmi malou vypovídající hodnotu, je zcela nevhodný pro děti a mladistvé, sportovce nebo pro seniory. Navíc vůbec nepočítá, s tzv. skrytou obezitou, kterou BMI není schopen odhalit. U některých lidí se totiž tuk ukládá hluboko v těle a nadbytek tohoto viscerálního tuku je mnohem nebezpečnější než tuku podkožního.

Útrobní tuk

Váš tichý zabíják!



Zatímco většina populace si dělá starosti nad podkožním tukem (ten přece tolik nepěkný na pohled), tento tuk má menší sklony ke spálení navíc také podporuje vzniku onemocnění, jako je cukrovka, vysoký krevní tlak, kardiovaskulární choroby ale dokonce i demence a stárnutí. Viscerální tuk je obrazem tuku „ektopického“ tedy tuku uvnitř orgánů – tuku v játrech nebo svalech. A to je ten pravý zabíják! Zda hubneme správně, poznáme právě podle viscerálního tuku a jeho úbytku, pokud ale budeme hladovět, viscerální

tuk nebude ubývat, ale naopak se zvýší.

WHR

Index, vhodný pro laiky

Z důvodu velmi omezeného použití BMI se začal více využívat index WHR neboli Waist –Hip ratio. Jak již bylo řečeno, tak nejdůležitějším faktorem místo ukládání tuku. Rozeznáváme dva typy distribuce tuku – androidní (mužský, centrální) a gynoidní (ženský, periferní). U prvního typu dochází k ukládání tuku v břišní oblasti, u druhého pak k ukládání tuku v oblasti hýždí a stehen. Androidní typ obezity je rizikovým faktorem aterosklerózy a mnoha jiných onemocnění, zatímco gynoidní typ obezity je zdravotně méně nepříznivý. WHR je prostým poměrem obvodu břicha (pasu) v cm a obvodu boků. Tento index je vhodné doplňovat s BMI. Tento index je nejužívanějším ukazatelem distribuce tělesného tuku kvůli jeho jednoduchosti i pro laiky.



Bazální metabolismus

určuje, zda budeme či nebudeme zhazovat přebytečná kila

Bazální metabolismus je definován jako minimální množství energie potřebné k zachování základních životních funkcí. Tuto energii využívá nejvíce náš mozek, srdce, plíce a dále pak další naše vnitřní orgány, svaly a kůže. Zda máte rychlý nebo pomalý metabolismus odhalíte i pomocí přístroje InBody. Většina lidí vůbec netuší, že právě bazální metabolismus je jedna z příčin jejich obezity či nadváhy. Bazální metabolismus není konstantní celý život, snižuje se s věkem a se ztrátou svalové hmoty. Naopak se zvyšuje díky kardiovaskulárnímu cvičení a nárůstu svalové hmoty. Nemoc, konzumované jídlo a nápoje, teplota prostředí a množství stresu mohou ovlivnit náš bazální metabolismus a tedy i naši váhu.



Retence vody

Zadržování vody může vést až k otokům

Voda tvoří více než polovinu hmotnosti dospělého člověka. Její obsah se mění s věkem a je závislý na pohlaví. U dospělých a zdravých mužů je to cca 60-65%, u žen může kvůli postupnému zvětšování tukového podílu klesnout podíl vody na 55%. Čím je tedy více tukové tkáně, tím menší podíl tělesné hmotnosti připadá na vodu. Voda výrazně ovlivňuje naši hmotnost, u dospělých lidí se může kvůli zadržování vody zvýšit tělesná hmotnost až o 3 kg, aniž by došlo v viditelným a hmatatelným otokům. Nejčastějšími "režimovými" chybami, které mohou způsobit zbytečné zadržování tělesné vody, jsou nedostatečný pitný režim, nadměrná konzumace sladkých a slaných potravin, příliš časté pití kávy a alkoholu a také nedostatek pohybu.



Vitamin D

Sluneční záření nestačí

Přístroje InBody vám dokážou změřit celkové minerální látky, navíc dokážou rozlišit minerální látky vázané v kostech. Tohle je velmi užitečné například u malých sportovců, kde se často vyskytuje nízká kostní hustota nebo nedostačenou aktivní svalovou hmotu. Měli bychom tedy dbát na stravu bohatou na vitamín D a vápník. Vitamin D pomáhá organizmu vstřebávat vápník ze střev, proto je důležitý pro zdraví kostí. Zdrojem jsou zejména tučné ryby (sardinky, tuňák, losos), také vejce, játra či mléčný tuk. Vitamin D také částečně přijímáme slunečním zářením. Nedostatek vitamínu D může v dětském věku způsobit křivici, jehož následky jsou křehkost, lámavost a deformace kostí. U dospělých vede nedostatek vitamínu D k onemocnění zvanému osteomalacie. Kostí se stávají křehké a lámavé kvůli nedostatečnému ukládání vápníku do kostí. Nedostatečné ukládání vápníku způsobuje jejich demineralizaci.

