



OBEZITA

Obezitu zařazujeme mezi závažné a rozšířené onemocnění metabolismu, které provází lidstvo odnepaměti. V současné době se jedná nejen o problém jednotlivých pacientů a jejich zdraví, ale i o problém ekonomický, který se dotýká celé společnosti, protože nadměrná hmotnost je nejvýznamnějším rizikovým faktorem mnoha, leckdy zhoubných nemocí.

Obezita je definována jako výrazná kumulace tuku ohrožující zdravotní stav na základě skutečnosti, že energetický příjem (ve formě potravy) převyšuje energetický výdej (fyzická aktivita a energie nutná pro bazální metabolismus). Bazální metabolismus je soubor chemických a fyzikálních procesů v procesu trávení, které zajišťují pro organismus dostatek energie k zachování životně důležitých funkcí.

JAK OBEZITA VZNIKÁ

Člověk se díky rozvoji intelektu vyčlenil z přírody a zaujal specifické místo, které se mimochodem nachází na vrcholu pomyslné potravinové pyramidy. Ve skutečnosti to znamená,

že se ve stravování přestal řídit přirozenými instinkty. Na základě schopnosti poučit se z prožitého si začal vytvářet zásoby potravin na takzvané horší časy. Společně s tímto vývojem přichází Homo sapiens také o mnoho svých přirozených reflexů, mezi jinými také o pocit hladu. Hlad by měl člověk pocívat ve chvíli, kdy organismus potřebuje doplnit energetické zdroje pro psychickou i fyzickou aktivitu a bazální metabolismus. U člověka je však hlad částečně zaměněn s chutí na určitý druh požitiny, částečně se jídlo stalo společenským rituálem a v neposlední míře prostředkem proti depresi, vyplňuje se jím volný čas a slouží k řešení dalších psychických

a společenských situací. Mnoho z nás odpovědalo v životě na otázku, zda má takový hlad, větou: „Ne, jenom jsem na to dostal chuť.“ A v této situaci, kdy potravina přestává sloužit na pokrytí potřeby energie, se rozevírají nůžky mezi energetickým příjmem a výdejem. Vzniká nadváha a obezita.

KRITÉRIA OBEZITY

Obezita se stanoví a hodnotí výpočtem takzvaného Body Mass Indexu (BMI). Tato hodnota závisí na věku a pohlaví. BMI se nevypočítává u rostoucích dětí, těhotných žen, kde je přírůstek na váze do určité míry závislý na růstu plodu, a u sportovců, u nichž je

váha ovlivněná vyvinutou svalovou hmotou. Obecně je hodnota BMI ve vztahu k normální hmotnosti, nadváze a obezitě následující:

Body Mass Index (BMI)

| Stav | BMI |
|-------------------|-------------|
| Podváha | pod 18,5 |
| Normální hmotnost | 18,5–24,9 |
| Nadváha | 25,0–29,9 |
| Obezita | 30,0–39,9 |
| Silná obezita | 39,9–a více |

JAKÁ RIZIKA PŘEDSTAVUJE?

Obezita je považovaná za jeden z nejvýznamnějších rizikových faktorů vzniku aterosklerózy, chorob srdce a cév, vysokého tlaku (hypertenze), cukrovky (diabetes mellitus), kloubních onemocnění a dalších civilizačních chorob. Tato rizika bychom měli znát již proto, abychom se mohli rozhodovat, jestli podstoupíme redukci hmotnosti, nebo ne. Souhrn nejčastějších onemocnění, rizik a komplikací uvádíme zde:

Kloubní onemocnění:

- Zejména artróza nosných kloubů, především koxartróza a gonartróza
- Poruchy šlachosvalového aparátu kloubů
- Tato onemocnění vedou ke snížené pohyblivosti až k její ztrátě

Civilizační choroby:

- Únavový syndrom
- Snížená obranyschopnost organismu
- Potíže se zažíváním, nadýmání, zácpy, nebo naopak průjmy
- Nesnášlivost některých potravin

Komplikace choroby vysokého tlaku:

- Cévní onemocnění mozku včetně cévní příhody mozkové (CMP)
- Onemocnění srdce, infarkt myokardu, srdeční selhání
- Cévní onemocnění tepen dolních končetin

Komplikace cukrovky:

- Cévní onemocnění mozku včetně CMP
- Onemocnění srdce – infarkt myokardu, srdeční selhání
- Cévní onemocnění tepen dolních končetin

stanovuje pro každého individuálně, obvykle se pohybuje mezi 1200 a 1800 kcal.

Dieta:

Základní látky, ze kterých organismus získává potřebnou a využitelnou energii, jsou cukry, tuky a bílkoviny. Vyvážená denní strava by měla obsahovat 60% cukrů, 25–30% tuků a 15% bílkovin.

Cukry (sacharidy, uhlohydráty) jsou v organismu zdrojem energie ve formě glukózy nebo zásobního škrobu glykogenu. Glukóza slouží jako bezprostřední zdroj energie zejména pro mozek a glykogen jako zásobní forma, ze které je glukóza podle potřeby uvolňována. Cukry se v potravinách nacházejí ve formě monosacharidů nebo polysacharidů. Zdrojem monosacharidů jsou řepkový či třtinový cukr, med apod. V potravě to jsou sladkosti, koláče, sušenky, bonbony, čokoláda. Jednoduché cukry tělu dodávají rychlý zdroj energie. Brzy po nich ale následují hlad a únava.

Zdrojem polysacharidů jsou rýže, celozrnný chleba, zelenina, těstoviny, cereálie. Vstřebávají se poměrně dlouho a obsahují dostatek vlákniny, proto nás mnohem lépe zasytí.

JE DŮVOD, proč zhubnout

Kardiovaskulární onemocnění:

- Ischemická choroba srdce včetně infarktu myokardu
- Selhávání srdce
- Poruchy srdečního rytmu
- Tromboembolická choroba – ucpání cév krevní sraženinou
- Plicní hypertenze
- Choroba krevního tlaku

Nemoci metabolismu:

- Cukrovka
- Porucha metabolismu tuků (zvýšené hladiny cholesterolu a lipoproteinů)

- Onemocnění jater – ztukování jater s poruchami detoxikačních funkcí
- Onemocnění ledvin – rozvoj chronického selhání
- Postižení periferního nervového systému (polyneuropatie)

JAK SE MŮŽEME BRÁNIT?

Základem každé snahy o snížení tělesné hmotnosti je redukční dieta a pohybová aktivita, které vedou ke zvýšené spotřebě energie. Potrava musí být vyvážená a dietní a pohybový režim by měl být konzultován s odborníkem. Energetický potravinový příjem se

Zvláště celozrnné potraviny obsahují důležité minerály a některé vitaminy.

Tuky jsou zdrojem energie pro svaly a jsou také součástí všech buněčných membrán. Umožňují cirkulaci, uchování a absorpci vitamínů rozpustných v tucích: A, D, E a K. Obklopují důležité životní orgány a chrání je. Některé druhy zásobují tělo nezbytnými mastnými kyselinami (kyselina linolenová, kterou si tělo neumí vytvořit, ale musí ji přijmout z potravy). Tuky dělají jídlo chutným a dodávají mu aroma. V organismu se vyskytují zejména ve formě cholesterolu a lipoproteinů.

Cholesterol je látka tukové povahy, která je přirozenou součástí buněk lidského těla.

Organismus si vytváří cholesterol sám, ale také jej vstřebává z jídla.

Lipoproteiny jsou částice složené z bílkovin, které na sebe navážou cholesterol a přenášejí jej krevním oběhem. Vzájemný poměr mezi tuky a bílkoviny určuje hustotu částic, podle které se lipoproteiny rozlišují na prospěšné HDL-lipoproteiny s vysokou hustotou, které transportují tuky z cév do jater, a organismu škodlivé VLDL-, LDL-lipoproteiny s nízkou hustotou, které naopak tuky transportují do cévních stěn, kde potom vznikají sklerotické pláty.

Bílkoviny jsou základní stavební složkou organismu a podílejí se na jeho obranyschopnosti. Tvoří se z nich nukleové kyseliny, enzymy, hormony a protilátky. Jako zdroj energie je tělo využívá, až když není dostatek sacharidů a tuků. Molekuly bílkovin jsou složeny z 22 aminokyselin. Osm z nich jsou tzv. aminokyseliny esenciální, které organismus nedovede vytvořit, takže je musíme přijímat z potravy.

Pohybový režim:

Neodmyslitelnou součástí dietního režimu jsou pohybová opatření. Při redukci tělesné hmotnosti jde především o to, aby se organismus zbavoval nadměrné tukové tkáně, a ne svalů (tedy bílkovin). Při redukčním programu, který nezahrnuje cvičení, dochází ke ztrátě 75 % tuku a 25 % svalové tkáně. Přidá-li se však cvičení, ztráty tvoří již 95 % tuku a pouze 5 % svalové tkáně.

Pohybovou aktivitu můžeme rozdělit na rutinní, která je součástí každodenního života, a aktivní, jež představuje aktivní cvičení nebo sport. Rutinní pohyb je například používání schodů místo výtahu a eskalátorů, neparkování s autem hned u budovy, kde pracujeme nebo bydlíme, ale o kus dál, chůze pěšky místo jízdy dopravním prostředkem až do cílové zastávky.

Podpůrné metody:

Je obecně známé, že úspěchů při úpravě tělesné hmotnosti je velmi málo. Více než 90 procentům lidí s nadváhou a obezitou se nepodaří buď snížit váhu vůbec, nebo si váhový úbytek nedokážou udržet. Není tomu tak proto, že dietní a pohybové režimy nefungují. Každý, kdo má negativní energetickou rovnováhu (spaluje více kalorií, než přijímá), díky dietě a cvičení hubne. Důvodem vysokého procenta selhání je nedodržování pravidel. Důležitá je tedy i motivace, rozhodnutí jedince ke změně, které neznamená pouze samotnou redukci tělesné hmotnosti, ale současně dlouhodobou změnu životosprávy, stravovacích návyků a životního stylu.

Lidský organismus má snahu utvářet a udržovat neustálou rovnováhu jak na úrovni molekulární, tak buněčné. Snaží se udržovat stálou

dynamickou vyváženost mezi orgánovými systémy a stejně tak mezi zevním a vnitřním prostředím. Tyto procesy probíhají i na úrovni příjmu potravy. Pokud je jednou nastaven vysoký energetický příjem, organismus nastolí dynamickou rovnováhu tak, že nadbytečnou energii ukládá do zásob. Jestliže tuto rovnováhu narušíme omezením jídla, začnou probíhat pochody k jejímu obnovení. Tyto pochody se dějí jak na úrovni metabolismu, tak na úrovni psychiky. Projevují se neklidem a podrážděností, zvýšenou chutí k jídlu, což bývá jedním z důvodů selhání.



Akupunktura

Na zmírnění těchto negativních jevů použijeme na našem pracovišti akupunkturu, která pomáhá harmonizovat organismus a nastavit nový rovnovážný stav. Díky svému regulačnímu a harmonizačnímu efektu potlačuje chuť k jídlu, mírní pocit hladu, urychluje metabolismus a potlačuje negativní psychické pocity. Omezení příjmu stravy není potom provázeno urputnými pocity takzvané „vlčího hladu“ a váhový úbytek se díky zrychlenému metabolismu dostavuje dříve. Lze použít jak akupunkturu celotělovou, tak akupunkturu zaměřenou na mikrosystémy. Nejčastěji se využívá stimulace bodů na uchu zavedením takzvaných trvalých ušních jehel.

Potravinové doplňky a léčivé byliny

Při redukci tělesné hmotnosti dochází ke zpracování zásobní energie prostřednictvím

odbourávání tuků. Tento metabolický proces je spojen s produkcí mnoha odpadních produktů, které je potřeba z organismu vyloučit. Na podporu těchto procesů jsou vhodné potravinové doplňky a léčivé byliny podporující funkci trávicího systému, zejména jater, slinivky a tlustého střeva. Velmi vhodné jsou i preparáty k posílení funkce ledvin.

Pitný režim

Nezbytnou součástí redukce hmotnosti je pitný režim. Jeho význam spočívá nejenom v doplňování tekutin a naředění odpadních produktů metabolismu, ale má vliv i na detoxikační funkci ledvin. V průběhu redukční diety doporučujeme vypít 1,5 litru tekutin. Preferujeme zejména zelené čaje, nesyčené

minerální vody, výborně se nám osvědčil rooibos.

Pouze pro úplnost zmiňujeme také invazivní pomocné metody redukce hmotnosti. Jsou jednak chirurgické, kdy se pomocí lékařského zákroku omezí rozpínavost žaludku, nebo novější endoskopické, kdy se do žaludku zavede speciální nafukovací balonek, který omezuje množství přijímané potravy. Tyto postupy jsou však určené pro osoby těžce obezní, u nichž je vysoké riziko poškození zdraví a dietní a pohybová opatření mají velmi pomalý účinek.

Redukce tělesné hmotnosti je náročný metabolický proces, jenž klade vysoké nároky na psychiku jedince, který ho podstupuje. Zlepšení zdravotního stavu, fyzické a psychické výkonnosti, a zejména prevence život ohrožujících nemocí jsou dobrým důvodem, proč zhubnout.

MUDr. Boris HYNEK