

# Obesity NEWS

Z D A R M A

## Máj, lásky... a sportování čas

„Byl pozdní večer, první máj. Večerní máj byl lásky čas.“ Tolik notoricky známý úryvek básně, která navždy proměnila květen na měsíc lásky. Nesměli bychom se ale pohybovat na stránkách Obesity NEWS, abychom nedodali, že květen je také jako přímo stvořený ku provozování venkovních pohybových aktivit. A proč ne se svými nejmilejšími? Vždyť aktivně strávený volný čas vždycky potěší, a to už jen díky dobrému pocitu, že jsme pro sebe udělali něco prospěšného.

To, že je květen k venkovnímu pohybu velice příhodný, není jen fráze. Počasí je, v porovnání s nestálým dubnem, již o poznání přívětivější. Čeká na nás mnohem více slunečných

**Členové vaší rodiny nejsou žádní soupeři, ale spíše spoluhráči. Nesoutězte ani se před svým partnerem nepředvádějte. I tady platí, všeho s mírou: zdravé předvedení, že něco dokážete, je na místě, ale nepřehánějte to. V první řadě se snažte být dobrým příkladem pro ostatní. A ještě něco: nestyďte se mluvit o svých pocitech.**

a teplých dnů. Přitom všeho je tak akorát, ani zima, ani horoko, což jsou pro lidský organismus přímo ideální podmínky.

### Ve dvou se to lépe táhne

V březnovém čísle jsme vám poskytli tipy, jak si vyrazit za pohybu do přírody s dětmi, ale

bez doprovodu partnera. V měsíci lásky bychom však na partnera neměli zapomínat, a nakonec, jak praví jedno rčení, ve dvou se to lépe táhne. A to zde může platit doslova, neboť neposedné či unavené dítě v kočárku, případně v jiném vozítku, zkrátka někdo „táhnout“ musí. Jak si tedy venku může zaspotovat celá rodina?

Určitě bychom neměli zapomínat na chůzi. Ta je pro nás nejvíce přirozená, navíc se jedná o pohyb, který je přímo ideálně určen pro redukci hmotnosti. Nejvhodnější je chůze o střední intenzitě provozovaná alespoň 40 minut bez přestávky. Pěší výlety lze proto jednoznačně doporučit. Lze je snadno provozovat i s dětmi v kočárku, jen je potřeba se střídat ve vedení kočárku (že, páni džentlmeni?). Jsou-li vaše děti pohybově zdatnější, nechte je jet na odrážedle či kole a jděte, popřípadě

pokusávejte vedle nich. A patří-li vaše malé ratolesti již ke zkušenějším cyklistům, zkuste je doprovázet třeba na kolečkových bruslích. V každém případě by neměl být problém najít takové tempo, které bude vyhovovat všem.

### Pracujte ve prospěch celku

Velkou výhodou společného sportování s dětmi je, že do jisté míry umožňuje smazat rozdíly ve zdatnosti partnerů. Ten silnější bude mít zkrátka na starost kromě přesunu sebe sama i přesun dětí. Ukázkovým příkladem je výlet na kolech, kdy ten silnější (většinou jím je muž, i když to nemusí být pravidlem) poveze dítě na sedátku nebo v k tomu uzpůsobeném vozítku za sebou. Bude tak muset vynaložit o trochu více síly a současně nebude ujíždět tomu pomalejšímu z partnerů.

*Mgr. Renata Větrovská  
instruktorka pohybových aktivit  
VŠTJ MEDICINA PRAHA*

Partnera můžete využít i při posilovací části tréninku. Kromě toho, že dohlédne na to, abyste daný cvik prováděli správně, můžete posloužit přímo jako posilovací náčiní. Jedná se o takzvané cvičení s využitím manuálního odporu – v určitých cvičebních polohách budete zkrátka vyvíjet tlak proti pohybu vašeho partnera. Posilování tak nejen zintenzivníte, ale bude také mnohem zábavnější.

Obrovskou výhodou společného sportování je, že váš partner i děti pro vás mohou být vítanou oporou, a to hned v několika směrech: mohou být nejen kvalitními sparing partnery, kteří vás budou motivovat, podporovat a fandit vám, ale současně pro vás bude sportování díky jejich přítomnosti veselejší. Tak neotálejte a hurá do rozkvetlé přírody!



# Obezita a podvýživa

## Jak to jde dohromady?

**Když se o někom řekne, že je obézní, tak si asi každý z nás představí značně tlustého člověka. Pod označením podvyživený zase většinou z nás vytanou na mysl vyhublé modelky, pacientky s mentální anorexií nebo dokonce nebohé oběti koncentračních táborů z druhé světové války. A to přitom i obézní pacienti mohou být podvyživení. Jak je to možné?**

Odpověď na tuto otázku není až tak jednoduchá. Nejdříve je nutné si upřesnit jednotlivé pojmy. Podvýživu můžeme definovat na základě různých kritérií, která však musíme vždy posuzovat komplexně. Vycházet jen z jednoho údaje mnohdy nestačí. Například podle

BMI je podvýživa definovaná jako hodnota menší než  $17,5 \text{ kg/m}^2$  a obezita vyšší než  $30 \text{ kg/m}^2$ . Úskalí BMI ale spočívá v tom, že nezohledňuje množství svalové hmoty ani tukové tkáně v těle. Při takovém přístupu vyjde např. kulturistovi, že je obézní. Množství tuku v lidském těle je celkově ovlivněno i celkovým



množstvím vody, proto např. pacienti s onemocněním ledvin či srdce mohou vykazovat jeho vyšší hodnoty (za použití tzv. bioimpedance). Mezi další ukazatele, které vypovídají o stavu naší výživy, patří množství bílkovin obsažených v krvi, tj. albumin, celková bílkovina, transferrin, ale i krevní obraz – to vše nám může ukázat, neschází-li organismu některé ze základních živin, např. železo. Všechny tyto údaje je vždy nutné pečlivě vyhodnotit a teprve na jejich základě posoudit, zda pacient je, či není podvyživený.

Aby to nebylo tak jednoduché, tak podvýživu dělíme na tzv. protein-kalorickou (typickým příkladem jsou pacientky s mentální anorexií – vzhled a la „kost a kůže“) a na proteinovou malnutrici (pacienti nevypadají podvyživeně, ale vyšetření krve prokáže nízkou hladinu krevních bílkovin), která je daleko závažnější, jelikož může probíhat delší dobu nepoznána a může být závažnou komplikací celkového stavu i u obézního pacienta.

### Obézní a přitom podvyživený?

K rozvoji podvýživy u obézních lidí dochází v důsledku opakovaného držení diet, jichž může být v konkrétních případech i několik desítek, a to zejména vlivem těch tzv. zaručených (většinou jednostranných, při nichž je člověk 14 dní téměř bez jídla), ale své vykonají i ty relativně přijatelné, jako např. dělená strava.

Při držení zaručených diet dochází velmi často k nízkému příjmu bílkovin, minerálů a vitamínů. Jednorázově se s jejich extrémním úbytkem tělo vyrovná zřejmě bez větších následků (pokud nemáme jiné závažné onemocnění), přičemž jedinou komplikací takového počínání bude známý jo-jo efekt. Při jejich opakovaném držení zde ale již existuje velké riziko vzniku podvýživy, to samozřejmě platí

**MUDr. Jitka Housová, Ph.D.**  
3. interní klinika 1. LF UK  
a VFN Praha

i pro obézní pacienty. Podvýživa se v tomto případě (tj. v případě proteinové malnutrice – viz výše), pokud jsme zdraví a netrpíme např. onemocněním srdce, ledvin a případně nějakou závažnější infekční chorobou, projevuje otoky nohou nebo zvýšenou únavou. V případě komplikací způsobených jinými onemocněními, jako např. srdce, ledvin, zápallem plic, cukrovkou aj., může již podvýživa významným způsobem zhoršovat hojení ran (např. diabetická noha, pooperační stav) či prodlužovat léčbu infekcí a podobně. V důsledku toho se velmi často objevuje tzv. sepse, tedy lidově řečeno, celkový zánět organismu, jehož léčba je i v dnešních moderních zdravotnických podmínkách poměrně omezená. O komplikovanosti léčby sepse dosti výstižně vypovídá údaj o úmrtnosti, která se zde pohybuje na úrovni 50%.

### Poradit se s odborníkem na výživu se vyplatí

Mezi další rizika při držení jednostranných diet v případě onemocnění srdce patří otoky nohou v důsledku nižšího množství bílkovin v krvi (zejména u diabetiků) a nízký příjem některých vitamínů a minerálů – velmi nebezpečný je především nízký příjem vápníku a hořčíku, který se projevuje vznikem křečí ve svalcích, a při dlouhodobě nízkém příjmu i možnost rozvoje osteoporózy, z níž rezultuje zvýšené riziko zlomenin, při jejichž léčbě jsou pacienti upoutáni na lůžko. To v případě obézního pacienta je jen krůček k rozvoji zápalu plic... čímž se zpětně dostáváme k riziku vzniku sepse. A bludný kruh se uzavírá. Přitom na samém počátku stačilo poradit se o hubnutí s obezitologem či nutričním terapeutem.

Pokud, i po přečtení těchto řádků, stále chcete opakovaně držet některou ze „zaručených diet“, mějte na paměti to, že vás (kromě rychle a spolehlivě se dostavujícího jo-jo efektu) mohou ohrozit i na životě. ■



# Co všechno lze vyčíst z obalu

## 1. díl

PhDr. Karolína Hlavatá  
dietoložka

Označování potravin je povinností každého výrobce a slouží k ochraně spotřebitele. Na základě informací na obalu výrobku si můžeme vybrat pro nás výhodnější výrobek (např. se sníženým obsahem tuků pro potřeby redukční diety) nebo se vyvarovat nepříznivých důsledků pro naše zdraví (např. kvůli obsahu lepku nebo fenylalaninu u osob s nesnášenlivostí lepku nebo u osob s fenylketunurií). Základním předpisem je zákon o potravinách č. 110/1997 Sb., a prováděcí vyhláška 324/1997 Sb., o způsobu označování potravin, které jsou v souladu s předpisy EU.

Na potravinářských výrobcích musí být vždy uvedeno obchodní jméno a sídlo výrobce, země původu nebo vzniku potraviny. Nesmí chybět název potraviny doplněný údajem o způsobu její úpravy (např. v prášku, zmrazená) a údaj o množství výrobku (u pevných potravin v nálevu musí být kromě celkové hmotnosti uvedena i hmotnost pevné složky).

### Věnujte pozornost názvům

Již samotný název potraviny napovídá hodně. Velký rozdíl je například mezi jogurtem a mléčným dezertem, přestože se oba výrobky na první pohled příliš neliší. U potravin, na kterých není uvedeno nutriční složení, jsou vypsané jednotlivé složky produktu. Na prvním místě je surovina, které je v daném výrobku nejvíce, přičemž následují další v sestupném pořadí. Všimněte si také údaje o „%“ obsažené suroviny, např. obsah



ryb konzervovaných v tomatě by měl být vyšší než 50 %, kvalitní vepřová šunka by měla obsahovat 80 % svaloviny a v případě celozrnného pečiva by na prvním místě měla být uvedena celozrnná

**Vedle složení potravin podle použitých surovin musí být uváděny také přídatné látky (barviva, aromatické látky, konzervační látky atd.). Zbystřete u výrobcích, na kterých je uvedeno „s příchutí“, jelikož požadované chuti je zpravidla dosaženo přidáním aromatických látek, nikoli přidávkem pravé vanilky nebo třeba lesních plodů.**

mouka a to v podílu 80 % z celkové hmotnosti pečiva. Nenechte se ošálit hezkým obrázkem na výrobku, kde jsou např. na jogurtu vyobrazeny velké jahody a přitom na základě informací na výrobku zjistíte, že jejich podíl je mizivý.

### Mám to jíst, nemám to jíst?

U potravin, které rychle podléhají zkáze (maso, sýry), se výrazem „spotřebujte do“ uvádí datum použitelnosti, které znamená, že po jeho překročení se potravina rychle kazí. Po uplynutí data použitelnosti se daná potravina nesmí dále prodávat. Chybět by neměl ani údaj o doporučené teplotě uchovávání. Trvanlivější potraviny, jako např. kompoty, džemy, čokolády či sypké výrobky jsou označeny slovy „minimální trvanlivost do“, přičemž platí, že po uplynutí této doby může být potravina nadále prodávána, musí být ale náležitě označena. Potravin, které se po otevření rychle kazí, jsou doplněny údajem o způsobu skladování. V případě potravin, u kterých by mohla být při nesprávném použití ohrožena zdravotní nezávadnost nebo stanovená jakost, je výrobce povinen uvést údaj o způsobu skladování. Dále na obale výrobku nesmí chybět údaj o určení potraviny

pro zvláštní výživu, pokud je k tomu určena. Označení DIA se však již nepoužívá.

V každém případě se vyplatí vyznat se a především sledovat alespoň základní údaje uváděné výrobcem či distributorem na potravinách, a to např. jak pro úspěšnější průběh redukčního režimu nebo i ze zdravotních důvodů. ■

### Příště: údaj o výživové (nutriční) hodnotě.



# Jak se chránit proti slunečnímu záření

Slunce je nezbytnou součástí života na zemi. Přes složitý proces fotosyntézy rostlin se podílí na tvorbě kyslíku a dodává zemi potřebné světlo a teplo. Slunce má však i své negativní stránky, jednou z nich je vysílání nebezpečného ultrafialového (UV) záření. To nevidíme ani necítíme, ale může nám vážně poškodit zdraví.

Intenzita UV záření je různá, a to podle ročního období, zeměpisné polohy, denní doby nebo prostředí, ve kterém se nacházíme. O hodnotách intenzity nás informuje tzv. UV index, s nímž se setkáváme například při každodenních předpovědích počasí v médiích. Stupnice UV indexu se pohybuje v rozmezí od 0 do 10 stupňů, přičemž stupně 1-2 označují slabou intenzitu, 3-5 střední, 6-7 vysokou, 8-10 velmi vysokou

a hodnoty nad 11 stupňů znamenají extrémní intenzitu.

## Věnujte pozornost ochrannému faktoru

V případech nízké intenzity se můžeme pohybovat venku dle libosti, žádná rizika plynoucí z UV záření nám nehrozí. Při střední a vysoké intenzitě se doporučuje být během poledne ve stínu, nosit pokrývku hlavy, sluneční brýle a chránit pokožku ochranným krémem proti slunečnímu záření. V průběhu



velmi vysoké a extrémní intenzity UV záření se doporučuje nevycházet ven během poledne, být spíše ve stínu a nezbytné je chránit si hlavu pokrývkou a pokožku ochranným krémem.

Při výběru vhodného ochranného krému proti slunečnímu záření je důležité se zaměřit na vysoký obsah „sun protection factor“ (SPF) neboli na hodnotu ochranného faktoru – ten by měl dosahovat minimálně čísla 15, a dále také na přítomnost filtrů proti škodlivému záření UVA a UVB. Sílu SPF volte dle lokality, nadmořské výšky, prostředí a doby výskytu na slunci. Rizikovější oblasti a delší pobyt na slunci vyžaduje nejvyšší ochranný faktor (50+). Ochranné přípravky aplikujte vždy 30 min. před sluněním. V případě, že během výskytu na slunci provozujete aktivity způsobující nadměrné

Mgr. Alena Menclová  
Ústavní lékárna IKEM, Praha

pocení (např. jízda na kole, běh) nebo plavání, opakujte aplikaci přípravku několikrát za den.

## Minimalizujte riziko fotoalergické reakce

Zvýšená citlivost kůže na sluneční záření (fotosenzitivita) může nepříjemně zkomplikovat zdravotní stav pacienta. Ke kožní reakci

**UV záření mění svůj intenzitu podle ročního období, zeměpisné polohy, denní doby nebo prostředí, ve kterém se nacházíme.**

dochází díky přítomnosti senzitivní látky, která je citlivá na působení UV záření. Léčivé nebo pomocné látky se do těla mohou dostat jak ve formě lokální, tak i systémové

## Přehled faktorů zvyšujících riziko UV záření

Denní doba	od 11 do 15 hod.
Roční období	pozdní jaro až začátek podzimu
Zeměpisná poloha	umístění blíže rovníku, slunce je přímo nad hlavou
Nadmořská výška	po 300m stoupání vzrůstá intenzita o 4 % (nižší absorpce UV záření atmosférou)
Prostředí	UV záření se odráží od sněhu, vody, písku i betonu, zatažené počasí snižuje intenzitu o 10 %

## UV záření lze rozdělit dle oblastí spektra na tři hlavní typy:

- UVA – dlouhovlnné záření, které prochází i přes sklo
- UVB – středněvlnné záření
- UVC – krátkovlnné záření.



**Fototoxicita vs. fotoalergická reakce**

Příklady léků vyvolávajících fototoxickou reakci		Příklady léčivých a pomocných látek vyvolávajících fotoalergickou reakci	
Skupina	Účinná látka	Skupina	Účinná látka
chemoterapeutika a antibiotika	doxycyklin, ciprofloxacin, ofloxacin, trimethoprim	léky proti bolesti a zánětu	ketoprofen, piroxikam, indometacin, diclofenac
léky na srdečně-cévní onemocnění (kardiovaskulární léčiva)	amiodaron, nifedipin, chinidin	ochranné chemické filtry proti slunci	benzofenony, cinnamáty, kyselina paraaminobenzoová
hormony	estrogeny, gestageny	parfémy	éterické oleje
léky na cukrovku (antidiabetika)	tolbutamid, glibenclamid	antiseptika	hexachlorofen, chlorhexidin, triclosan
léky na odvodnění (diuretika)	furosemid, hydrochlorthiazid, amilorid		
léky na epilepsii (antikonvulziva)	fenytoin		
léky na zklidnění (psychofarmaka)	haloperidol, chlorpromazin		
léky proti bolesti a zánětu	ketoprofen, piroxikam, indometacin		
léky k léčbě zhoubných nádorů (cytostatika)	methotrexát, cyklofosfamid, vinblastin		

(injekce, tablety atd.). Lokální aplikace ve většině případů způsobuje kožní fotoalergickou reakci, což je reakce imunitního systému na látku, která po ozáření sluncem v těle alergizuje. Mezi rizikové skupiny látek patří některé desinfekce, lokální léčivé přípravky proti bolesti a zánětu, chemické sluneční filtry, vonné substance aj.

Fototoxicita je velmi běžně se vyskytující typ fotosenzitivity a obvykle vzniká za přítomnosti dostatečného množství fotoaktivní látky v kůži a dostatečné dávky UV záření. Fotoaktivní látka, přijímaná do těla systémově i lokálně, změní poměrně složitým procesem po ozáření svoji strukturu a ovlivní biologický systém v kůži. Tím vzniká dobře známý projev kožní reakce, jako je zarudnutí a tvorba puchýřků doprovázená pálením a bolestivostí kůže. Některé fotoaktivní látky mohou být současně i látkami fotoalergizujícími (viz tabulka Fototoxicita vs. fotoalergická reakce).

Mezi nejdůležitější doporučení při užívání některých z výše zmínovaných fotosenzitivních látek patří nevyskytovat se na přímém slunci a chránit se ochrannými prostředky proti UV záření. Aktuálním problémem zůstávají časté kožní reakce po aplikaci topických přípravků proti bolesti a zánětu (nesteroidní antiflogistika).

**Od 1. května proto vešla v platnost změna výdeje léčivého přípravku obsahující účinnou látku ketoprofen, který je jedním z nejvíce fotosenzitivních nesteroidních antiflogistik. Státní úřad pro kontrolu léčiv (SÚKL) povoluje výdej léčivých přípravků s obsahem ketoprofenu pouze na lékařský předpis. K tomuto opatření přispěly časté nežádoucí účinky vyvolané působením**

**UV záření na kůži po aplikaci přípravku s ketoprofenem.** Podobnou reakci mohou vyvolat i ostatní látky ze stejné skupiny léčiv. Proto je nezbytné postižené místo chránit před sluncem dokonce až po dobu 14 dnů po skončení léčby. Nikdy si nezapomeňte po aplikaci přípravku s ketoprofenem důkladně umýt ruce.

Setkáte-li se s podobnou kožní reakcí, neváhejte a ihned

kontaktujte svého lékaře. Případně se obraťte na mé kolegy v lékárně. Rádi vám poradíme, jak se správně chránit proti slunečnímu záření a také vás upozorníme na konkrétní léky, které mohou po výskytu na slunci vyvolávat zmiňované kožní reakce. ■



# Malý slovník pohybových lekcí

## 1. díl

Mgr. Renata Větrovská  
instruktorka VŠTJ  
MEDICINA PRAHA

Nedaří se vám zorientovat ve velkém množství nabízených pohybových aktivit? Chcete si jít zacvičit a nevíte, která z lekcí je pro vás tou pravou? Jsou pro vás názvy bosu, TRX, flowin, heat, body pump a nebo také zumba tzv. španělskou vesnicí? Nevadí. Právě pro vás jsme připravili seriál „Malý slovník pohybových lekcí“, v němž vám všechny v současnosti se vyskytující pojmy, s nimiž se můžete běžně setkat v jakémkoli sportovním centru, přiblížíme. Pozor, začínáme!

## A

### ABS + G / ABS extra

Název tohoto cvičení je odvozen od latinského pojmu muscili abdominis (břišní svalstvo) a muscili glutei (hýžděvé svalstvo). Lekce jsou zaměřeny na posilování břišních svalů a také obsahují speciální část pro formování svalů hýžděvých. Cvičení je vhodné téměř pro každého, neboť všechny tyto partie bývají velmi slabé a je potřeba na nich cíleně pracovat. Jedná se o pomalejší typ lekce.



### ADK neboli Aerobic Dynamic Kickbox

Jedná se o nekontaktní kickbox při dynamické motivující hudbě. Lekce velmi intenzivního cvičení jsou složeny z boxovacích technik – úderů rukama a kopů nohama. Lekce trvá většinou 60 min. a je rozdělena do pěti částí, jako např. zahřátí se pomocí jednoduchých aerobních cviků, protažení se a samotné cvičení na hudbu s prvky kickboxu. Součástí hodiny je

i posilování břicha, zad, rukou i nohou. Závěr lekce bývá obvykle vyplněn uvolňovacím a dechovým cvičením. Vzhledem k velmi vysoké intenzitě, která během lekce ještě narůstá, a k poměrně náročným silovým prvkům se cvičení hodí spíše pro mladší a zdravé lidi, kteří chtějí vylepšit svoji fyzickou kondici.

### Aerobik

Aerobik není třeba dlouze představovat. Jedná se o aerobní kondiční cvičení, ve kterém se za doprovodu hudby pohyby rozvíjejí do různých variací. Rozlišujeme *low impact aerobik*, kdy vždy jedna noha zůstává v kontaktu s podložkou – nejsou zde tedy žádné poskoky a tyto lekce mohou navštěvovat i lidé s nadváhou a obezitou; a *high impact aerobik*, který je určen spíše mladým a zdravým cvičencům – krokové variace obsahují i různé druhy poskoků a skoků, které více zatěžují pohybový aparát. Z čísteého aerobiku jsou pak odvozené další lekce, jako např.:

- **step aerobik** – cvičení, při kterém je základním krokem vystupování a nastupování na speciální stupínek - step. Od tohoto kroku se odvíjejí další choreografie. Vzhledem k velkému zatížení velkých nosných kloubů nejsou tyto lekce doporučovány lidem s obezitou.
- **dance aerobik** – kombinace klasických prvků aerobiku a tance, především latinskoamerické, ale také inspirované hip-hopem, afro tanci, jazzem či funky.



### Aqua aerobik / Aqua fitness

Aerobní cvičení ve vodě za doprovodu hudby. Aqua aerobik je možné cvičit jak ve vodě hluboké (za pomoci speciálních nadhášecích pásů či nudičů, bez dotyku dna) nebo ve vodě sahající cca do poloviny hrudníku. Cvičení je většinou zábavné, nepřliší komplikované, nicméně intenzivní. Využívá se příznivých účinků vodního prostředí, kde na rozdíl od ostatních forem aerobiku nedochází k prudkým dopadům na zem a naše klouby i páteř jsou tak chráněny proti poškození. Aqua fitness je hodina aqua aerobiku, při které se využívá různých cvičebních pomůcek, které mohou zvětšovat odpor vody – posilování je tak velmi intenzivní. Cvičení ve vodě je vhodné téměř pro každého (např. pro lidi s nadváhou a obezitou, seniory či těhotné ženy) a je účinné pro snižování hmotnosti. V některých bazénech si kromě klasického můžete vybrat také další typy aqua aerobiku, což většinou bývá převedené a pro vodní prostředí upravené cvičení, které se normálně provádí na souši. Je to například:

- **aqua combat** – cvičení pracující s prvky bojových umění, zejména s úderem a kopy, používají se speciální combat rukavice
- **aqua dance** – tance a tanečky ve vodě, využívají se krokové variace, které je možné zvládnout ve vodě, jako např. rokenrol, břišní tance, country, řecké tance v kruhu a další

- **aqua fitness bike** – kombinace jízdy na stacionárních kolech ve vodě a posilovacích cviků aqua fitness
- **aqua jogging** – běh ve vodě, někdy se používají speciální aqua návleky na nohy, které zvyšují odpor a tím i intenzitu cvičení
- **aqua kickbox (AKB)** – cvičení ve vodě obsahující údery, kopy a jejich kombinace
- **aqua zumba** – jeden z druhů tance ve vodě, cvičí se podle latinskoamerické hudby, není nutná žádná taneční průprava, je to především zábava.

V dalším díle našeho seriálu se můžete těšit na pohybové lekce, jejichž název začíná písmenem B. A že jich je opravdu hodně, jen namátkou bosu, ballast ball, body pump, body shape, ballet workout, boot camp a další. ■





# Sportování není všelék, v prevenci je to ale jasná jednička

## 3. část

MUDr. Martin Matoulek, Ph.D.  
3. interní klinika 1. LF UK  
a VFN Praha

**Mnoho lidí to řeší neustále dokola: „Je v redukčním režimu lepší dieta nebo pohyb? Kolik energie má ta která potravina? Kolik energie spálíme při pohybové aktivitě?“ Poměrně dost času ztrácíme zjišťováním přesných údajů a mnohdy se rozčilujeme nad tím, že se hodnoty z různých zdrojů liší i o desítky kJ na 100 g. To ale skutečně není nutné?**

Pohybová aktivita na úrovni energetického výdeje 1 000 kJ za den (např. hodina svižné chůze, resp. půlhodina při vyšší hmotnosti) znamená v přepočtu úbytek zhruba jen 0,033 kg tukové tkáně. Avšak efekt zvýšeného energetického výdeje přetrvává ještě několik hodin po výkonu, a to nezávisle na jakékoliv další pohybové aktivitě. Mnohem důležitější je ale skutečnost, že pohyb zabraňuje adaptaci na nízký příjem. Jak ale vyplývá z výše uvedeného příkladu, samotná pohybová aktivita ještě ke snížení hmotnosti vést nemusí, samozřejmě pokud byste ji neprováděli několik hodin denně (i o mírné intenzitě) – to by ale velice pravděpodobně odnesl váš pohybový aparát, který na takové zatížení není připraven (tj. klouby, vazy, menisky, ale i svaly).

**Pohyb zabraňuje adaptaci na nízký příjem.**

### Sportovci se pohybují v nižší váhové kategorii

Z výzkumu, který proběhl v roce 2010 v rámci projektu „Žij zdravě“ podporovaného Všeobecnou zdravotní pojišťovnou ČR vyplývá, že sportovci přibírají přibližně stejně jako nespportovci. To je dáno tím, že někteří přestanou se sportem úplně – ti často přiberou více než běžná populace, a jiní se sportem pokračují i ve středním a vyšším věku – ti většinou přiberou významně méně než běžná populace. A celkově

se situace vyrovnává. V každém případě se sportovci pohybu-

**Děti, které mají nadváhu či obezitu již v dětství, se s ní ve více než 80 % potýkají i v dospělosti. Jedná se o obecný trend, kdy v posledních 20 letech dochází k neustálému zvyšování hmotnosti u dětí, který lze jednoznačně přičíst na vrub nezdravému životnímu stylu.**

jí lidově řečeno v nižší hmotnostní kategorii, jelikož jednak obvykle mívají nižší startovací hmotnost kolem 18. roku života a také se kdykoliv umí snáze k aktivnímu pohybu navrátit.

### Pohyb je v dětství nenahraditelný

Výzkum opět prokázal (v porovnání s výzkumem z roku 2008), že děti, které mají nadváhu či obezitu již v dětství, se s ní ve více než 80 % potýkají i v dospělosti. Jedná se o obecný trend, kdy v posledních 20 letech dochází k neustálému zvyšování hmotnosti u dětí, který lze jednoznačně přičíst na vrub nezdravému životnímu stylu. Ukazuje se ale, že samotné omezení či změna pouze jedné ze složek správné životosprávy (např. stravovacích návyků) nestačí. Například ve Velké Británii, která patří k zemím s největším výskytem dětské

Výzkum proběhl za laskavé podpory Všeobecné zdravotní pojišťovny ČR v rámci projektu Žij zdravě.



VŠEOBECNÁ  
ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA  
ČESKÉ REPUBLIKY



### Program prevence VZP: Klub pevného zdraví

Sbírejte body za to, že žijete zdravě a chováte se zodpovědně ke svému zdraví. Nasbírané body můžete vyměnit za finanční příspěvek na očkování a pohybové či rehabilitační aktivity. Více informací na [www.vzp.cz](http://www.vzp.cz).



obezity, nevedla výrazná změna stravování ve školních jídelnách, ke změnám hmotnostním. To je jednoznačný důkaz toho, jakou roli hraje pohyb a sport ve volném čase dětí a adolescentů. Je naprosto neoddiskutovatelné, že v prevenci hraje významnější roli nežli samotná dieta.

### Klíčový je přístup rodičů

Nezapomeňte, že dítě má jen malou možnost nejen ve

výběru jídla či sestavení jídelníčku, ale i v hledání příležitostí k pohybu. To je, hlavně u těch menších, úkolem rodičů a prarodičů. Aktivně tedy vyhledejte možnosti, kde bude vaše dítě moci spojit aktivní fyzickou námahu s příjemným prožitkem. Z hlediska nadváhy a obezity pro ně uděláte více než pouhým nekupováním sladkých nápojů a nenavštěvováním fast foodů. ■

# Hádanky na procvičení bystřého myšlení



Milí čtenáři,  
připravili jsme pro vás další sérii hádanek a věříme, že v dobrém slova smyslu pozlobí vaše mozkové závitky. Přejeme vám, ať je pro vás luštění nejen zábavné a poučné, ale také úspěšné. Správné řešení naleznete jako vždy na známé adrese [www.obesity-news.cz](http://www.obesity-news.cz).

## 1. Vzdálenost domků

Pavel chtěl určit vzdálenost od svého domu k domu svého přítele Tomáše. Šel rovnoměrným krokem, v první polovině cesty počítal každý druhý krok a ve druhé každý třetí krok. V první polovině napočítal o 250 dvojkroků více, než byl počet trojkroků v druhé polovině. Kolik kroků je od Pavlova k Tomášovu domu?

## 2. Najděte v textu město

Od dětství miluji úsvit a vycházející slunce nad mořskou hladinou.

Řekněte mi raději, či nůž je v těle té nebohé oběti.

Štamgasti si rozbíjeli v hospodě brady pěstmi a jejich manželky doma lkaly.

A teď si vezmeme na paškál dalšího podezřelého.

## 3. Tři písmena

Doplňte na každý řádek tři písmena tak, aby vznikla podstatná jména v prvním pádu jednotného čísla.

? - ? - ? AGOG

? - ? - ? ENCE

? - ? - ? IŽON

? - ? - ? ISE

? - ? - ? ONSTRANT

## 4. Číselný rébus

Máme tři čísla, z nichž jedno je zapsáno jednou jedničkou

a čtyřmi dvojkami, druhé dvojkou a čtyřmi trojkami a třetí jedničkou, dvěma dvojkami, trojkou a čtyřkou. Jejich součet je 98 765. Zapište správně celý součet.

## 5. Vlak

Trať dlouhou 45,6 km ujede vlak za 0,86 hodiny, na zastávkách se zdrží 6 minut. Jakou průměrnou rychlostí v m/s se vlak pohybuje?

## 6. Hřebenovka

Vyluštěte následující hřebenovku, jejíž tajenkou je chirurgická léčba obezity.

Zadání:

1. parazitní kožní onemocnění
2. chemický prvek (As)
3. elektrická veličina
4. stát v severozápadní Evropě

5. strom nebo keř z čeledi vrbových
6. karty pro vykládání osobnosti
7. vzdálenost dna lodi od hladiny
8. bratislavský fotbalový klub
9. kovové platidlo

1	2	3	4	5	6	7	8	9

			4				8	
					3			
				6			7	2
1	3	8	7			4		
		6	3	5	9			
2								
3					4	2		
4								5
	1	5		3				

3								
	4	9					8	
				5	6			
9		3		1		8		
		8						2
		1	3	4				6
2		5	1					
7							4	
			8	7				3

## Sudoku

Vyplňte mřížku tak, aby každý řádek, každý sloupec a každý čtverec o 3 × 3 políčkách obsahoval čísla od 1 do 9.

Řešení naleznete na:  
[www.obesity-news.cz](http://www.obesity-news.cz).

## Obesity NEWS 5/2011 – noviny pro prevenci a léčbu obezity

Periodicita: měsíčník. Toto číslo vyšlo v květnu. 5. ročník.

Vyrobeno ve spolupráci se Všeobecnou zdravotní pojišťovnou ČR.

Vydává: NOL – nakladatelství odborné literatury s.r.o., Sokolská 39, 120 00 Praha 2.

Kontakt: tel. 224 942 423, fax 224 942 417, redakce@obesity-news.cz.

Vedoucí vydání: MUDr. Martin Matoulek, Ph.D.

Odborný redaktor: PhDr. Karolína Hlavatá

Redakční a grafická úprava: Comunica, a.s.

Registrováno Ministerstvem kultury ČR pod číslem MK ČR E 17352.

Tisková práva: © NOL – nakladatelství odborné literatury s.r.o. © Copyright MediSpo, s.r.o.

Publikování nebo další šíření obsahu novin Obesity NEWS je bez písemného souhlasu společnosti NOL – nakladatelství odborné literatury s.r.o. zakázáno.



[www.obezita.cz](http://www.obezita.cz)