



Nadváha, obezita

PŘEDNÍ SVĚTOVÍ ODBORNÍCI NA VÝŽIVU BIJÍ NA POPLACH, NEBOŤ CELOSVĚTOVĚ SE DOSLOVA ŠÍŘÍ PANDEMIE OBEZITY A MILIONY LIDÍ MAJÍ V ORGANISMU KRITICKÉ HODNOTY CHOLESTEROLU. BOHUŽEL I VČETNĚ MLADISTVÝCH A DĚTÍ – ČESKOU REPUBLIKU NEVYJÍMAJE.

Statistické informace

Obézní lidé stonají 13x častěji, umírají o 6–7 let dříve. České děti jsou v „TOP“ desítce“ na světě, narůstá mezi nimi počet diabetiků. Prvenství si drží český národ ve výskytu kolorektálního karcinomu u mužů, tedy zhoubného nádoru tlustého střeva a konečníku, kde jedním z ovlivnitelných faktorů zásadního významu ve vztahu ke vzniku tohoto onemocnění je právě nezdravé stravování, nadváha a obezita.

Příčiny onemocnění

1/ FAKTORY NEOVLIVNITELNÉ:

- **Genetická dispozice** – minimálně z 50 %. Pokud jsou oba rodiče obézní, pravděpodobnost výskytu stejného problému u jejich potomka je 80 %.
- **Chronické onemocnění** – velmi nízký podíl na vzniku obezity – cca 1 % (především snížená funkce štítné žlázy, tzv. hypotyreóza, nebo zvýšená hladina hormonů kůry nadledvin).
- **Léky** – některé mohou zvyšovat chuť k jídlu a přispívat k rozvoji nadváhy. Jedná se především o některá antidepresiva, léky na uklidnění a léky určené k hormonální léčbě.
- **Metabolické vlivy** – energetické nároky organismu jsou dané pohlavím, tělesnou hmotností a mírou fyzické aktivity, ale mohou být ovlivněny i individuálními faktory převážně geneticky kódovanými, které energetickou rovnováhu ovlivňují (patří sem i individuální zkušenosti s dietami a výše základního metabolismu). Tudíž obezita se může objevit i u osoby, která opravdu nekonzumuje více než ostatní lidé, ale má pravděpodobně menší fyzickou aktivitu.
- **Psychogenní faktory** – např. deprese, frustrace, osamělost.

2/ FAKTORY OVLIVNITELNÉ:

- **Nedostatečný výdej energie** – nedostatek pohybové aktivity / sedavý způsob života.
- **Nadměrný příjem energie** – nestřídmost v jídlu / přejídání se.
- **Nepřavidelné stravování** – chybí pravidelné malé porce (5–6 denně).
- **Absence plánování stravování** – opomíjení přípravy pokrmů, svačin s sebou.
- **Nedostatek času na příjem jídla** – rychlá konzumace jídla ve spěchu.
- **Stres, nedostatek spánku** – při velkém zatížení stresem (hlavně chronickým) se v organismu spalují svaly místo tuků.
- **Hladovění / nedostatečný příjem energie** – tzv. „metabolická past“, jejímž důsledkem je zpomalení metabolismu a vyšší ukládání tuků, „jo-jo efekt“.
- **Nadbytek příjmu jednoduchých sacharidů** – vysoká konzumace sladkých pečárenských, cukrářských výrobků a ostatních pochutin.
- **Vysoký příjem alkoholu** – alkohol se v těle metabolizuje přednostně v játrech, přičemž brzdí jak spalování tuků, tak i pozátěžovou regeneraci; představuje značný zdroj energie.
- **Vysoký příjem živočišných tuků** (bohatých na nasycené mastné kyseliny) v podobě uzenin, tučného masa, plnotučných výrobků, sádla, másla atd.) – tuky obsahují 2x více energie než sacharidy a bílkoviny.
- **Nedostatečná konzumace mořských ryb** – mají vysoký obsah zdraví prospěšných nenasycených mastných kyselin.
- **Konzumace potravin s vysokým glykemickým indexem (GI)** – ten udává schopnost sacharidové potraviny zvýšit hladinu cukru v krvi (glykemie). Vychází se zde z hodnoty glykemického indexu glukózy, který je roven hodnotě 100. Čím více po jídlu stoupne glykemie, tím více se musí vyplavit inzulínu, tj. hormonu slinivky břišní. S nárůstem hodnoty inzulínu stoupá také tendence ukládání tuku v organismu.
- **Nadbytek soli** - jejím důsledkem je zvýšení GI potravin.
- **Konzumace přeslazených nápojů** – zvýšený příjem ovocných šťáv, džusů, Coca-coly.
- **Nedostatečný příjem zeleniny, ovoce, vlákniny** – vláknina navozuje rychlejší a hlubší pocit sytosti, zpomaluje vsřebávání jednoduchých cukrů a tuků, čímž pomáhá snižovat hladinu cholesterolu. Ovlivňuje příznivě peristaltiku střev, působí jako prevence kolorektálního karcinomu.

Přední světoví odborníci na výživu bijí na poplach, neboť celosvětově se doslova šíří pandemie obezity a miliony lidí mají v organismu kritické hodnoty cholesterolu. Bohužel i včetně mladistvých a dětí – Českou republiku nevyjímaje. Češi patří mezi nejtlustší v Evropě – každý druhý trpí nadváhou, každý pátý je obézní – dle novodobých průzkumů trpí nadváhou 72% mužů a 68% žen, z toho obezitou 21% mužů a 31% žen.

Diagnostika nadváhy

Index BMI

Pomocným diagnostickým ukazatelem stanovujícím měřítko obezity je hodnota BMI (body mass index), která se snadno vypočítá dle vzorce: hmotnost (kg) / výška (m²). Běžně se používají následující hranice: 25 - 30 nadváha, do 35 obezita mírná, do 40 střední a od 40 morbidní.

Hodnota WHR

Z hlediska metabolismu a zdraví je důležitější hodnota poměru pas/boky – WHR (waist-hip ratio). U žen je optimální hodnota do 0,7, u mužů do 0,9.

Prevence onemocnění

Prevenčí u nadváhy a obezity je vyrovnaný energetický příjem a výdej, dostatek fyzické aktivity a spánku, celková úprava životního stylu s pravidelným stravováním v čtenějších intervalech, ale malých porcích, vyvážený a pestrý jídelníček, odstranění stresu.

Klasická léčba obezity

U těžké nebo špatně řešitelné obezity je možné pod lékařským dohledem podávat léky, které navozují pocit sytosti v centrálním nervovém systému, zvyšují energetický výdej nebo svým působením v zažívacím traktu snižují dostupnost tuků v organismu. V krajním případě lze přistoupit k chirurgické léčbě (zmenšení či bandáž žaludku apod.). Po operaci je však nutný střídmý režim a aktivní pohybová činnost.

Obezita a přípravky Energy

Přípravky Energy představují významnou alternativu v možnostech ovlivnění obezity a tím i v prevenci komplikací rozvinutého onemocnění. Tyto moderní bioinformační výrobky nabízejí celostní, přírodní a šetrný přístup.

Hlavní produkty Energy:

CYTOSAN, CYTOSAN INOVUM – kombinace huminových látek a huminových látek se zeleným jílem je určena k celkovému hloubkovému pročištění organismu. Vykazuje výrazný detoxikační vliv (např. od plísní, kvasinek) a ochranné působení na sliznici celého gastrointestinálního systému. Detoxikace je vhodná na jaře a na podzim. Dávkování: 2–3x denně 1 kapsle (pít dostatek tekutin).

GYNEX – je osvědčený především při redukci nadváhy u žen. Působí na centrální úrovni a reguluje účinně činnost hormonálního systému. Ve spojení s dodržováním doporučeného dávkování, pravidelnou pohybovou aktivitou a pozitivní úpravou stravovacích návyků je možné zaručit velmi dobré výsledky. Dávkování individuální: 3x denně 3–7 kapek 30 min. před jídlem, po 3 týdnech týdenní přestávka.

KING KONG – účinkuje výborně u mužů i žen. V kombinaci s pravidelnou fyzickou aktivitou a úpravou energetického příjmu účinně spaluje tuky a podporuje nárůst svalové hmoty, tudíž zlepšuje kvalitu skladby těla. Díky svým detoxikačním a regeneračním účinkům napomáhá k upevnění kondice. Dávkování: 1–3x denně 2–7 kapek, po 3 týdnech užívání týdenní přestávka.

REGALEN – upravuje zažívací procesy, správné vstřebávání živin, vitaminů a minerálů, metabolismus tuků a zabraňuje jejich ukládání v podkožní vrstvě. Díky vysokému obsahu hořčin výrazně podporuje trávení a pomáhá tělu zbavovat se odpadních látek. Dávkování: 1–3x denně 2–7 kapek, po 3 týdnech týdenní přestávka.

Doplňkové produkty:

CELITIN – díky přítomnosti lecitinu účinně podporuje metabolismus tuků, pomáhá odstranit únavu a zlepšuje stav hladiny cholesterolu v krvi, kterou může mít i většina lidí s nadváhou zvýšenou. Dávkování: obvykle 1x denně 1 kapsle. Po 3 týdnech užívání týdenní přestávka.

PROBIOSAN – komplex 2 probiotických kmenů obohacených o zelenou řasu chlorelu a inulin (polysacharid, chovající se ve střevě jako rozpustná vláknina), který podporuje osídlení tlustého střeva přírodnými probiotickými kulturami. Potlačuje množení patogenních plísní a bakterií. Dávkování: 1–3x denně 1 kapsle, zvýšený příjem tekutin, po 3 týdnech užívání týdenní přestávka.

FYTOMINERAL – tento koktejl až z 98 % vstřebatelných minerálů zvyšuje využitelnost vitaminů a ostatních látek potřebných pro výživu člověka. Dávkování: 1x denně 30 kapek do vody.

Pro přesnější diagnostiku a výběr přípravků na míru doporučujeme podstoupit vyšetření přístrojem Supertronic, který pracuje na bázi EAV.

