

JAK ROSTEME

Stáda, 22. února 2012

Nejrychleji rosteme po 20. hodině. To není vtip, ale vědecký podložený fakt. A nebudu se ohánět ani americkými, ani ruskými a už vůbec ne čínskými lékateli. Endokrinologové vám potvrdí, že pro zdravý růst je zapotřebí ukládat dítě ke spánku nejpozději kolem osmé hodiny večer. Růstový hormon se totiž vylučuje nejintenzivněji do 22. hodiny.

Nejpomaleji rosteme na jaře, kdy se v kostech objevuje více osifikačních jader, nutných pro tvorbu kostní tkáně. Mj. v průměru tak do 18 - 22 let. Lidstvo téměř po celém světě se za posledních sto let průměrně vytáhlo. Průměrná mužská výška je 180 centimetrů, žena o třiadvacet centimetrů méně. Vědci přitom ale spočítali, že ideální lidská výška je průměrně 163 centimetrů navíc znamená pro tělo průměrný zápal. Srdce nestíhá, páteř trpí. Účlověk se přitom bývá dříve nezdravě, pravidelně, ale v jakýchsi vlnách. Dokazují to nalezené kosterní pozůstatky. Tak například před 6500 lety byli lidé stejně vysokí jako v 19. století. Oproti tomu ve středověku pro lidstvo etapy zvláště "svrkávání se". Když se dnes podíváme na brnění středověkých rytířů, tak si lze představit do nich vešli dospělí muži. Během 20. století pak lidé přidali ještě pár centimetrů navíc. Podle jedné studie vyrostli muži za posledních 80 let o 11,5 cm, ženy o 8 cm. Vždyť třináctileté dívky dnes podle zkoumání v průměru 163 cm a jsou tedy výškově stejně dospělé ženy před 40 lety! Kupodivu ale neplatí pravidlo, že ve středověku obyvatelé planety rostou stejně. Například takoví Čilané se naopak stále zmenšují. Vědci toto zmenšování se vysvětlují tím, že obyvatelé Chile nemají dostatek kvalitní potravy. Opravdu prokazatelné vysvětlení, proč lidé rostou nebo se naopak zmenšují, ale stále chybí. Jisté je jen to, že se na vzrostu podílí kvalita života. Chudoba a nedostatek jídla tělesnému vývoji škodí; neprospívá, zatímco lidé, kteří mají dost kvalitní stravy, vyspělejší lékařskou péči a žijí v dobrých hygienických podmínkách, rostou jako z vody. Holanďané, kteří jsou dnes nejvyšší Evropany, patřili začátkem 19. století k nejmenším. V té době ale za sebou měli také hospodářskou krizi. Na druhou stranu ale ani toto pravidlo neplatí všude. Těba Portugalci, kteří žijí ve velmi kvalitních podmínkách, nikdy nedorostli do takové výšky jako Norové. Za posledních třicet let už toho člověk moc nenarostl. Je tak klidné, že naše současná výška je konečná a dál už se natahovat nebudeme. Především vysoká postava totiž pro člověka není moc výhodná. Zatímco tělo roste do výšky, srdce zůstává v původní velikosti. Krevní oběh přerostlého člověka je tak nadměrně zatížený, většinou zátěž nese i kosti rostou do výšky, ale jsou tlhřejší, protože obvod hrudníku se nezvětšuje. Ani další zjištěné údaje nejsou moc povzbudivé: kdo má dvacet centimetrů navíc, spotřebuje o 50 procent víc energie a zkonsumuje o 30 procent víc potravin. Vědci se antropologové poštěkují, že výšková postava není ve skutečnosti ničím jiným, než omylem evoluce. JESTLIPAK VÍTE, 1/2E:

- když dívky dostanou menstruaci, rostou pomaleji a zhruba do dvou let po jejím začátku stanou růst?
- se dá vypočítat výška syna i dcery v dospělosti? Pro kluky platí: výška otce v cm + výška matky v cm + 13 - výsledek vydělte dvěma; pro holčičky: výška otce v cm + výška matky v cm - 13 a výsledek vydělte dvěma. A co vy? Jste se svou výškou spokojeni? Nebyli jste kvůli své výšce někdy nešťastní? (moc malí, moc velcí) d@niela