

METABOLICKÁ SYNDROM

ÁĚtrtek, 21 Ánor 2008

V poslední době je tento pojem často používaným, zejména kvůli tomu, že metabolický syndrom a jeho následky patří velmi závažný zdravotní problém. Některá součást metabolického syndromu se může týkat až poloviny věšech lidí starších 60 let. Za hlavní faktory metabolického syndromu jsou považovány zejména snižující se intenzita fyzické zátěže a zvýšený přísun energie, tzn. že vstupním krokem k tomuto syndromu je obezita.

Metabolický syndrom vede ke vzniku diabetu II. typu, tj. cukrovky, která je úzce spojena s nemocemi srdce a i s dalšími onemocněními. Jeho příznaky úzce souvisí s inzulínovou rezistencí. Riziko inzulínové rezistence narůstá s tělesnou hmotností, resp. se stoupajícím indexem tělesné hmotnosti (BMI). Nejcitlivějšími indikátory inzulínové rezistence jsou obvod pupku (nad 102 cm muži, nad 88 cm ženy) a poměr pas/boky. Tyto údaje totiž bezprostředně souvisí s abdominálním rozložením tuku - viz obrázek: Právními znaky metabolického syndromu tedy jsou:

- abdominální obezita
 - vysoký krevní tlak (nad 130/85 mm Hg)
 - snížená hladina cholesterolu HDL (pod 40mg/dl muži, pod 50 mg/dl ženy)
 - zvýšená hladina triglyceridů (nad 150 g/dl)
 - zvýšená hladina glykémie nalačno (nad 110 mg/dl) Inzulínová rezistence znamená nedostatečnou citlivost buněk na inzulín, kterého je dostatečné množství, ale buňky na něj nereagují, takže nemohou využít krevní cukr k energii. Snižování inzulínové rezistence dosáhnete:
 - snížením množství abdominálního tuku
 - zvýšením fyzické aktivity
 - snížením celkového energetického příjmu
 - upřednostněním nenasycených mastných kyselin před nasycenými, omezením transmastných kyselin (které mohou být v některých nekvalitních margarínech)
- A JAK NA TO? Omezte energetický příjem - málo jíst, ale často - známé pravidlo: pokud se v denním režimu uhlídá. Zcela jistě víte, že během dopoledne by měly být využity sacharidy jako zdroj energie (složité upřednostíme jednoduchými cukry), k večeru přidáváme bílkoviny pro regeneraci svalů. Hlídejte si pitný režim - kromě neslazených nápojů je dobrým zdrojem také ovoce, například zelenina. Denní příjem by se měl pohybovat kolem 3 litrů, záleží ovšem na fyzické zátěži (kolik toho vypotíte) a na ročním období (v létě horkém samozřejmě tekutin vypít více než v zimě či chladném počasí). Kontrolou může být intenzita moči. Čím je tmavší, tím je koncentrovější a vy byste ji měli zedit. Čím je světlejší, tím "čistší" a národnostní pitný režim je v pořádku. Pozor na alkohol! Když studie potvrzují prospěšnost menšího množství alkoholu (ženy 2 dl vína, muži 3 dl vína), není to záminka ke konzumaci alkoholu. Věšech mírou! Omezte sůl - zvyšuje krevní tlak. Sůl obohacuje chuť, ale je možné ji nahradit vhodným kořením. Zadržte omezovat solení potravin, chuťové buňky si pomalu zvyknou. Jezte pestrou stravu - pro správné fungování organismu je nezbytný vyvážený přísun všech živin - bílkovin, sacharidů i tuků. Věšech je dovoleno, pokud to není moc často. Pokud máte rádi čokoládu, musíte se smířit s tím, že si ji dáte 1-2 x měsíčně, nikoli každý den. Nezapomínejte na ovoce a zeleninu - pozor ale na jednoduché cukry (banány, hroznové víno...) a na tuky (kokos) - mohou výrazně zvýšit energetický příjem. Zelenina je z tohoto důvodu lepší variantou. Nenasycené tuky upřednostíme před nasycenými - olivový olej, lněnkový, slunečnicový, ořechový, mandle, ryby - to vše a všechny tuky v červeném mase, již zmíněný kokos a také na margaríny, ve kterých se mohou vyskytovat trans-mastné kyseliny (Ceres, Omega, AB máslo). Zapomeňte na diety - pokud budete dodržovat uvedené podmínky, není žádných diet zapotřebí. Známe jejich jo-jo efekt a tomu se přece chceme vyhnout. Dostatek pohybu a správná strava ve správné době dokáží s některými figurou divy!

.... OK - tak program bychom měli, víme - co je co.... takže teď jen do toho, ne? d@niela