Správna dispenzácia: Nadváha a obezita

Zverejnené: 26. mája 2021 | Autor: PharmDr. Peter Stanko



Telesná hmotnosť, nadváha a obezita

Telesná hmotnosť sa vyjadruje v kilogramoch. Táto hodnota však nie je v absolútnom meradle smerodajná. Častejšie sa vyjadruje prostredníctvom hodnoty BMI – počítaný ako podiel telesnej hmotnosti v kilogramoch a druhej mocniny telesnej výšky v metroch (udáva sa v jednotkách $kg.m^{-2}$). Za normálnu sa považuje hodnota v intervale 18,5 až 24,9 $kg.m^{-2}$. U dospelých (vek nad 18 rokov) je obezita definovaná BMI ≥ 30,0 $kg.m^{-2}$ a nadváha (tiež nazývaná pre-obezita) BMI 25,0 až 29,9 $kg.m^{-2}$.

U osôb, u ktorých nie je možné uplatniť ani BMI sa telesná hmotnosť posudzuje nepriamo, a to buď pomocou obvodu pása (normálna hodnota u mužov je do 95 cm, u žien do 80 cm) alebo pomocou pomeru hmotnosti svalstva oproti tuku, resp. viscerálnemu tuku.



Obrázok 2: Výpočet ABSI zahŕňa obvod pása (WC), BMI a telesnú výšku. ABSI nad uvedenou hodnotou predstavuje vyššie kardiovaskulárne riziko, ABSI pod uvedenou hodnotou znamená nižšie kardiovaskulárne riziko. (zdroj: bodymassindex.sk)

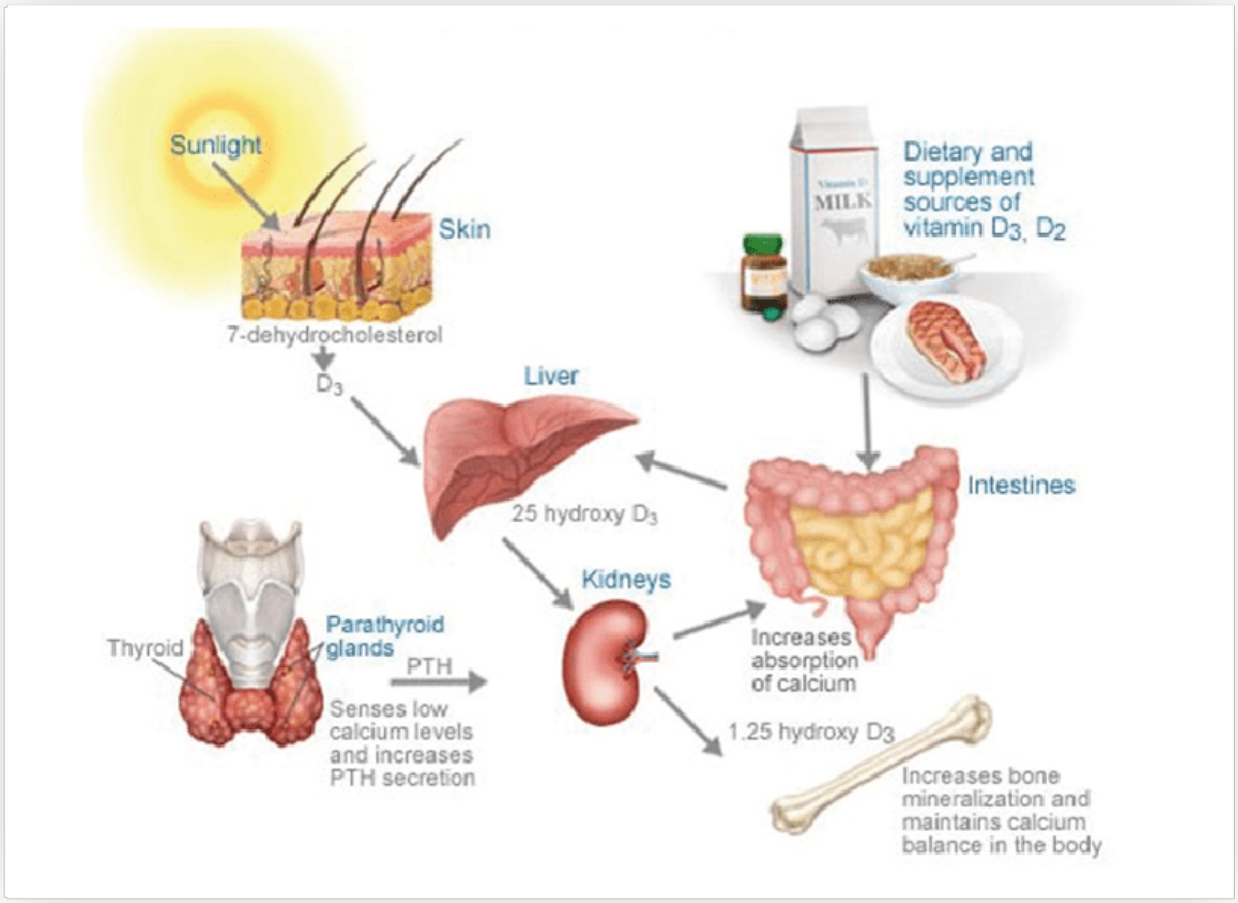
Dosahovanie alebo udržiavanie normálnej telesnej hmotnosti spočíva predovšetkým v nastavení a dodržiavaní základných režimových opatrení. Sem patrí predovšetkým:

- správne a vyvážené stravovanie,
- primeraný pitný režim,
- dostatok vhodných pohybových aktivít,
- správny spánkový režim,
- dostatok oddychu a primeraná psychohygiena.

Diétne rady majú podporovať zdravé stravovanie a zdôrazňovať potrebu zvýšenia konzumácie obilnín, cereálií a vlákniny, zeleniny a ovocia, nahrádzať plnotučné a vysokotučné potraviny nízkotučnými výrobkami a mäsom. Primeraný diétny režim možno dosiahnuť mnohými postupmi. Všeobecné odporúčania sú:

- znížiť energetický obsah jedál a tekutín,
- jesť štyri až päť jedál denne,
- vyhýbať sa konzumácii medzi jedlami,

- vyhýbať sa chvatným raňajkám a jedlám v nočných hodinách,
- viesť pacienta k zníženiu počtu epizód straty kontroly nad jedlom resp. chvatného nadmerného príjmu potravy.

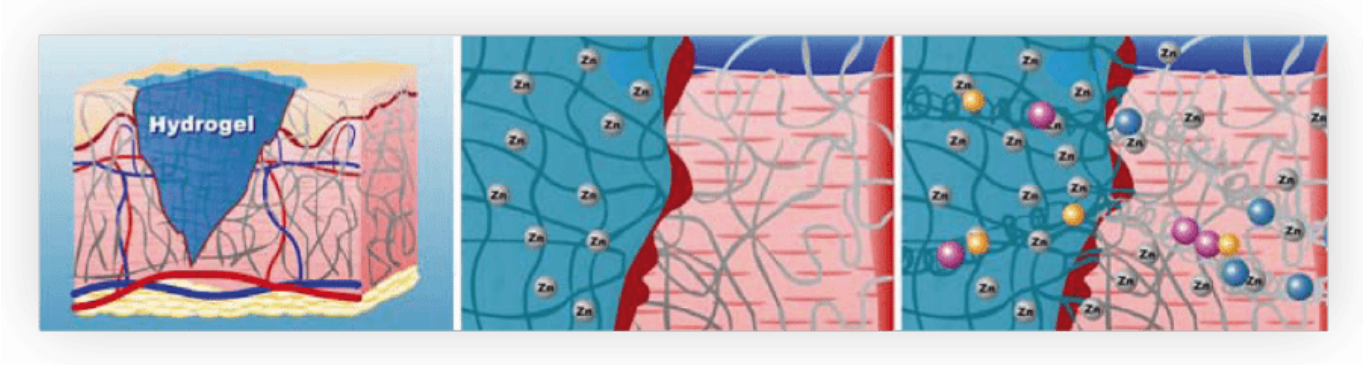


Možnosti asistovaného samoliečenia a doplnkovej starostlivosti

Magnézium (substitúcia)

Vysoké percento populácie vykazuje nedostatok magnézia. Tento sa prehlbuje u ľudí s nevyváženou a nesprávnou stravou. Pretrvávajúci deficit magnézia napomáha rozvoju obezity a cukrovky.

Magnézium je taktiež nevyhnutné pre normálnu činnosť svalov a pre správne fungovanie energetického metabolizmu a potreba jeho suplementácie rastie v prípade vykonávania pravidelných pohybových aktivít.



Obrázok 5: Dostatočný prísun proteínov dokáže redukovať nadmernú túžbu po konzumácii jedla, resp. sklony ku konzumácii potravy neskoro v noci. (zdroj: healthline.com)

Základom pre podporu nárastu svalovej hmoty je pravidelný silový tréning primeraný veku a schopnostiam danej osoby. Zároveň je pre nárast svalovej hmoty vhodné dbať na dostatočný prísun bielkovín v strave, alebo v podobe suplementov.

Nedostatok proteínov v potrave vedie k nedostatočnému udržiavaniu a nárastu svalovej hmoty, čím výrazne klesá priemerný denný výdaj energie (kalórií) s rizikom nárastu telesnej hmotnosti.

V prípade nedostatočného obsahu bielkovín v bežnej strave je možné použiť proteínové suplementy bez obsahu umelých sladidiel alebo príchutí a farbív. Konzumácia sa odporúča po každom silovom cvičení, prípadne ako doplnok k bežnej potrave.

Rozpustná vláknina (substitúcia)

Energeticky najbohatšími zložkami potravy sú tuky. Nadmerný prísun tukov vedie k ich ukladaniu vo forme zásob do tukových tkanív. Zároveň sa tuk môže koncentrovať aj v okolí vnútorných orgánov (tzv. viscerálny tuk), čo predstavuje viaceré zdravotné riziká.

Zníženie vstrebávania tukov pri nadmernom príjme spolu s ich regulovaným prísunom je jednou z možností, ako optimalizovať pomer prijatej a vydanej energie (kalórii) pri dosahovaní optimálnej telesnej hmotnosti.



Obrázok 7: Benefity konzumácie L-karnitínu pri podpore fyzickej aktivity pri dosahovaní a udržiavaní normálnej telesnej hmotnosti. (zdroj: thaibestsellers.com)

Pre všetky pohybové aktivity platí, že by mali byť vykonávané pravidelne (aspoň 3x do týždňa) v dostatočnom časovom rozsahu, mali by byť primerané veku a zdravotnému stavu danej osoby a mali by prebiehať (predovšetkým v začiatkoch) pod dohľadom odborníka.

L-karnitín je telu vlastná látka, ktorá zabezpečuje transport mastných kyselín cez membránu pri ich štiepení v procese získavania energie. L-karnitín napomáha spaľovaniu tukov iba v prípade vykonávania potrebnej fyzickej aktivity (cvičenia).

Odporúča sa zabezpečiť bežnú dennú suplementáciu L-karnitínu približne 2-3 hodiny pred cvičením (neodporúča sa konzumácia pred spaním).

Vitamíny B6 (pyridoxín), B9 (kyselina listová) a B12 (kobalamín) prispievajú k správnej látkovej premene dôležitej pre tvorbu energie. Zároveň všetky uvedené vitamíny prispievajú k zníženiu vyčerpania a únavy.