

Středy doktora Středy: Prevence obezity

Východní Čechy – Prevence v oblasti lidského zdraví je velmi důležitá. Bohužel většina lidí navštěvuje lékaře, až když má nějaký konkrétní problém. To se netýká pouze klasických onemocnění, ale zejména právě obezity a nadváhy. Mnozí se dívají na obezitu pouze jako na estetický problém a zdravotní rizika často zůstávají až na druhé koleji.

Kritériem rizik je obvod přes břicho

V odborných publikacích o obezitě se často hovoří o tzv. metabolickém syndromu. Jsou to prokázané zdravotní komplikace, které se s obezitou sdružují a v podstatě se dříve nebo později u obézního pacienta projeví. Obezita způsobuje řadu onemocnění. Patří sem zejména onemocnění sklerózou cév, infarkt myokardu, mozková mrtvice, cukrovka 2. typu. Navíc byl u břišního typu obezity prokázán i zvýšený dopad na riziko některých zhoubných nádorů.

Proto v ordinaci doktora Středy, kterou pro naše čtenáře zapůjčuje Poliklinika Dopravního zdravotnictví v České Třebové, u každého měří obvod přes břicho. Tento ob-



vod je jedním z kritérií rizik obezity. Více než 102 cm přes břicho u mužů a 88 cm u žen je jedním z diagnostických kritérií metabolického syndromu. Někdy se tomuto obvodu nesprávně říká obvod pasu. Jenže většina z nás bere za obvod pasu tu hodnotu, která se měří u krejčího či švadleny, nebo kterou uvádějí jako jednu ze svých měr modelky. Obvod pasu z hlediska obezity se měří jinde, konkrétně přes pupík. K dalším kritériím patří zvýšená hladina triglyceridů, vyšší glykémie a nesprávné hodnoty cholesterolu.

Tyto hodnoty máte možnost si ověřit u vašeho ošetřujícího lékaře nebo v rámci Dne prevence, který na poliklinice v České Třebové proběhne přesně za týden, tedy ve středu 6. listopadu odpoledne. Všechna preventivní vyšetření jsou pro čtenáře Deníku

zdarma. Pokud přijdete, zjistí vám lékaři jak hladinu cholesterolu a glykémii, tak aktuální hmotnost i hodnoty podkožního tuku.

Pokud máte tendenci tloustnout, je velmi důležité se zabývat svojí váhou již v době, kdy překročí tzv. normu. Jeden kilogram navíc se shazuje poměrně snadno. Ke shazení jednoho nebo dvou kilogramů stačí na několik dní zpřísnit životosprávu a omezit se v příjmu kalorií. Pokud však chcete shodit kilogramů pět, je třeba počítat minimálně s měsícem intenzivní redukční kúry.

Pomáháme hubnout čtenářům Deníku

Máte kila navíc? Chcete hubnout? Napište a ptejte se na diety, cvičení na hubnutí či správný jídelníček. Posílejte své otázky e-mailem na: hubnetesdoktorem@denik.cz.



Poradí vám MUDr. Leoš Středa, který přednáší o hubnutí a léčbě obezity na 1. lékařské fakultě v Praze. Píše o hubnutí odborné knihy, popularizuje zdravou stravu, diety a kosmetiku. Se spoluautory (Profesor Rajko Doleček a MUDr. Kateřina Cajthamlová) letos vydal publikaci Nebezpečný svět kalorií. Každý týden jezdí do ordinace v České Třebové, kde se hubnout a zhubnout pod jeho dohledem úspěšně snaží stovky čtenářů Deníku. Čtenáři, kteří se na našich stránkách podělí s ostatními o své zkušenosti během diety, jsou motivací těm, kteří ještě s hubnutím váhají. (re)

Všechny díly seriálu věnovaného hubnutí najdete na webech Deníků

