

Hubnutí ve spánku

Ve vaší knížce jsem četla, že při tělocviku se kalorie nespalují tak moc, jak si často myslíme. Nemá tedy smysl cvičit, když chci zhubnout?

Jan, Praha 10

Cvičení je důležitá součást životního stylu a je prevencí vzniku nadváhy. Obézní lidé však cvičením obvykle moc nezhubnou, protože nemají výdrž a spalují kalorie pomalu. Při každé aktivitě vydáváme energii, jak při cvičení, tak ale třeba i při spaní. Během spánku vydáváme energii, která je srovnatelná s tzv. bazálním metabolismem. Bazální metabolismus zajišťuje našemu tělu základní životní funkce. Takže i bez aktivního pohybu spalujeme kalorie proto, abychom mohli dýchat, energii spotřebovává činnost srdce a řada dalších dějů v našem těle.

Spánek spotřebuje přibližně 300 kJ za hodinu. Jen tak mimochodem, běžná rozcvička (tzv. kondiční gymnastika), má spotřebu energie trojnásobnou oproti spánku. A mírná jízda na kole spotřebuje asi 4x více joulů (kalorií) než spánek. Jednoduchým výpočtem pak snadno zjistíme, že zhubneme stejně, ať jezdíme 45 minut na kole nebo hodinku rekreačně cvičíme nebo tři hodiny prospíme. Situace může být o to horší, že po projížďce na kole či po rozcvičce dostaneme navíc hlad. Přesto nebudeme spánek přidávat mezi hubnoucí procedury. Tělesné svaly během odpočinku nepoužíváme, takže ochabují. Spánek sice nějaké kalorie spálí, zato však neposílí postavu. A při hubnutí nejde jen o ztrátu tělesného tuku, ale také formování postavy. Proto je pohyb nezbytný.

Cvičení během redukčních kúr by mělo být přiměřené. U netrénovaných osob při náhlé tělesné námaze dochází k poškození drobných kloubů s následným rizikem artrótických změn. Vhodná je pro nás tlustší rychlá chůze. Základní doporučení, které dávám všem pacientům, je: ujit denně alespoň 10 tisíc kroků. Stačí si pořídit obyčejný krokoměr. Pokud večer nemáme splněno, je potřeba před spaním vyrazit na rychlou procházku.

Zásadní pro hubnutí jsou rozdíly mezi příjmem a výdejem energie. Jídlo nám dodává podstatně více energie, než jsme schopni vydat cvičením. Krajíc chleba s máslem a salámem dodá našemu tělu tolik kalorií, že bychom museli hodinu intenzivně tančit, abychom tu energii spálili. Nebo 7 hodin intenzivně spát :-)

Máte kila navíc? Napište a ptejte se: www.hubnetedoktorem@denik.cz.

Veřejně, pod dohledem čtenářů, hubnou tři osobnosti – zpěvačka Ilona Csáková, režisér Tomáš Magušek – a příkladem jde i Leoš Středa.



Hubneme s doktorem Středou



Vhodná je rychlá chůze. Základní doporučení, které dávám všem pacientům, je: ujit denně alespoň 10 tisíc kroků. Stačí si pořídit obyčejný krokoměr.