

Středy doktora Středy: poradna

Problém s břichem

E-mailový dotaz: Dobrý den, měřím 170cm a vážím 75kg. Myslím, že už je to nadváha ve věku 56 let. Potřebuji poradit se zhubnutím hlavně v oblasti břicha. Děkuji za odpověď.

Bartáková

MUDr. Leoš Středa:

Váš body mass index (BMI) je v oblasti mírné nadváhy.



Ale v hodnotě, která je mimo riziko zdravotních komplikací. Schválně se podívejte na BMI kalkulačku na portálu www.nadvaha.cz, kde jsou vyhodnocena i zdravotní rizika při různých hodnotách. Porovnejte si výslednou hodnotu v tabulce. Ještě je důležité si změřit obvod břicha přes pupík. Je doporučováno, aby u žen nepřesáhl 80 cm. A hodnota přes 88 cm je považována za riziko již velmi vysoké.

Obvod přes břicho je důležitý právě proto, že tam se ukládá tzv. útrobní tuk, který je nebezpečnější než ostatní tuková tkáň. Tuk pod kůží jinde na těle nám může vadit z hlediska estetického, ale ten v oblasti břicha je hlavním zdrojem komplikací obezity: např. cukrovky, nebo infarktů či mozkových mrtvic. Bohužel se prokazuje, že útrobní tuk je i rizikovým faktorem z hlediska různých nádorových onemocnění. Budete-li hledat téma útrobního tuku na internetu, určitě brzy narazíte na různé nabídky zjišťování

tohoto tuku pomocí přístrojů. Přístroje však tento tuk ve skutečnosti pouze vypočítávají podle obvyklého poměru, takže si od takového zjištění moc neslibujte. Měření obvodu je stále nej přesnější a při tom jednoduchá metoda. A také důležitá.

V rámci hubnutí s Deníkem s námi v českořebovské ordinaci shazuje i paní Eva Šmídová z Litomyšle (snímek dole). Ani ona netrpí žádnou zásadní obezitou. Ale tuk se u ní soustředí také do oblastí břišní krajiny. S dietou Středa-Form začala hubnout už v první polovině tohoto měsíce. Při této dietě je jídelníček bohatý na vlákninu a bílkoviny, což vede též k rychlejšímu odbourání viscerálního tuku.

Při hubnutí břicha se snažíme útrobní tuk eliminovat dietou a vhodným cvičením břišních svalů. Mezi základní cviky na břicho řadíme jízdu na kole a kmitání (stříhání) nataženými nohama, což jsou cvičení všeobecně známá. Leží se při nich na zádech, obličejem vzhůru. Ideální série je u obou cviků představována denním desetiminutovým

cvičením. Začínat s kratším časovým úsekem a postupně se propracovat k deseti minutám denně. A chce to cvičit opravdu každý den.

Pomáháme s hubnutím

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 knihu Nebezpečný svět kalorií. Každý týden jezdí do ordinace v České Třebové, kde se hubnout a zhubnout pod jeho dohledem úspěšně snaží stovky čtenářů Deníku. Ordinaci nám půjčuje Poliklinika Dopravního zdravotnictví.

Všechny díly seriálu o hubnutí najdete na webech východočeských Deníků



INZERCE

MYSLÍTE SI, ŽE JSTE PRACOVNĚ ZDATNÍ, ORGANIZAČNĚ SCHOPNÍ, FLEXIBILNÍ A PSYCHICKY ODOLNÍ?

Volejte **608 813 237** a přijďte si vyzkoušet své schopnosti k nám. Získáte velmi dobře placenou práci **obchodního zástupce** ve firmě s dvacetiletou tradicí, po zapracování služební auto a další benefity.

097/5681.C