GRADA

NOVÁ ÉRA HUBNUTÍ

Praktický průvodce pro každého, kdo chce **léčbu obezity s pomocí GLP-1** pochopit, využít naplno, nebo se jen informovaně rozhodnout

Všechny informace na jednom místě

Iva Málková | Václava Kunová | Dita Pichlerová | Karolina Ponocná Kamberská

NOVÁ ÉRA HUBNUTÍ

Praktický průvodce pro každého,
kdo chce **léčbu obezity s pomocí GLP-1** pochopit,
využít naplno, nebo se jen informovaně rozhodnout

Iva Málková

Václava Kunová

Dita Pichlerová

Karolina Ponocná Kamberská

GRADA

Upozornění:
Následující text má výhradně edukační a informační charakter. Konkrétní názvy léčiv jsou uvedeny pouze za účelem srozumitelného a přesného vysvětlení dané problematiky. Výčet přípravků nepředstavuje jejich doporučení, propagaci ani srovnání účinnosti či vhodnosti použití. Obsah knihy není náhradou odborné konzultace s lékařem.

© Grada Publishing, a. s., 2026
Text © Iva Málková, 2026
Text © Václava Kunová, 2026
Text © Dita Pichlerová, 2026
Text © Karolina Ponocná Kamberská, 2026

Obsah

Předmluva 7

Část první:
Co je obezita a kde se vzala 11

Co je obezita? Jedna otázka, mnoho odpovědí 12

Mám tedy hubnout? A mám se rozhodnout pro léky? 23

Jak vzniká obezita? Hodně předsudků, málo pochopení 33

Část druhá:
Od moralizování k léčení 41

Změna pohledu na obezitu a její léčbu 42

Vaše originální mozaika 46

Část třetí:
Obezita, moderní léky a jejich možnosti 59

Obezita je stigma! 60

Jak se změnil pohled na obezitu? 62

Co tato revoluce znamená pro léčbu 64

Jak fungují léky na obezitu na bázi GLP-1 69

Jaké GLP-1 léky máme v ČR v tuto chvíli k dispozici a co se chystá 72

Jak na navyšování dávek (titraci) 76

Nežádoucí účinky aneb Je mi nějak špatně 80

Lékař jako průvodce vaší nemocí 87

Část čtvrtá:
Jak na výživu a stravování 91

Na malém talíři velká výživa 92

Bílkoviny – zásadní živina při léčbě GLP-1 agonisty 96

Sacharidy 104
Vláknina 108
Tuky 110
Pitný režim při léčbě GLP-1 agonisty 112
Vitaminy, minerální látky a doplňky stravy 116
Musím si počítat kilojouly nebo můžu jíst intuitivně? 118
Kolikrát za den mám jíst? 120

Část pátá:
Jak na pohyb 127
Darujte si pohyb 128
Proč je tak moc důležité ohlídat si svaly 131
Na co si dát při pohybu a užívání antiobezitik pozor 134
Proč rychlé hubnutí bez pohybu sabotuje samo sebe 137
Pohyb v praxi – jak začít a vydržet 146
I pohyb souvisí s psychikou 149
Nejlepší svačinky? Ty pohybové! 152
Silový, stabilizační a aerobní pohyb – trio, které vás ochrání 154
Chůze, kolo, tanec – vyberte si svého favorita 160

Část šestá:
Jak na psychiku (myšlenky a emoce) 167
Myšlenky otravné i léčivé 168
Sám sobě terapeutem při zvládání neužitečných myšlenek 177
Čtěte ve svých emocích 184
Sám sobě terapeutem při zvládání neužitečných emocí 191

Část sedmá:
Jak na spánek 199

Jaký spánek, takové hubnutí 200

Naučte se dobře spát 206

Relaxační techniky na zklidnění těla a mysli 211

Část osmá:
Jak na chvíle, kdy se hubnutí zastaví 217

Proč se hubnutí zastaví a co s tím 218

Ne všechno se dá změřit čísly 221

Co je ještě normální stagnace, a kdy už ji řešit s lékařem? 224

Část devátá:
Jak na nový životní styl 227

Když jídlo přestane být tyranem 228

Gurmánství a léky? Nám to spojení funguje… 233

Strategie pro dny všední i sváteční 241

Vaše asertivní práva 249

Část desátá:
Jak na trvalé udržení nové hmotnosti 251

Jste připraveni na úspěch? 253

Vysadit či nevysadit? 255

Jak si udržet výsledky, ať už jste v kterékoli fázi léčby 260

Nová identita 264

Praktický průvodce léčbou 269

Závěr 285

O autorkách 286

Zázrak, podvod, berlička, nebo zkrátka účinný lék?

Proč jsme se rozhodly napsat tuto knihu

Karolina Ponocná Kamberská

Na začátku si dovolím být trochu osobní. Když jsem se během uplynulého roku zmínila před přáteli, že píšu se dvěma skvělými lékařkami a jednou ikonickou psycholožkou knihu o lécích na obezitu, většina z nich se zhrozila. Jsou to vesměs štíhlí lidé a jsou přesvědčeni, že přece stačí „necpat se a sportovat“. Léky na obezitu jsou pro ně „cestou do pekel“, „chemií“, „zkratkou pro líné“.

Ano, dokonce i mé spoluautorství této knížky přineslo diskuse, díky nimž jsem pochopila, proč o svých lécích většina pacientů zkrátka radši nemluví. Často ani před vlastní rodinou! Není to zvláštní? Nebo dokonce absurdní? Radši mlčíte, protože se nechcete pořád obhajovat?

Ano, zdravě jíst a hodně se hýbat, to zkrátka funguje. Všichni to víme. Problém je, že každý z nás je v jiné pozici. Někdo se naučil jídlem řešit trápení, které mu život nevyžádaně postavil do cesty. Někdo se o sebe léta nestíhal starat, protože má tři děti a náročnou práci, takže „koláč za pochodu“ bylo to jediné, co zvládal. Někdo zkrátka pochází z rodiny, kde se odjakživa jedlo ve velkém, což bylo pohříchu poznat na postavách jeho předků. Jenže tenkrát to ještě nikdo neřešil. Babička se kolíbala pomalým krokem po zahrádce a bylo jí srdečně jedno, že nemá BMI 24. Rajčata zrála, vnoučata nosila jedničky, mladí dostavěli domek, život byl krásný a co je komu po postavě u šedesátileté dámy?

Dnešek je jiný. O obezitě víme hodně, a hlavně víme, jak moc škodí našemu zdraví. Známe své laboratorní výsledky, a když hubneme, vidíme, jak se poslušně rovnají do zdravých hodnot. Koukáme na sebe v zrcadle a srovnáváme se se štíhlými herečkami, kterým je přece taky šedesát! Chceme být sportovci s prošedivělými skráněmi a pekáčem buchet na břiše (ne v břiše).

Štíhlost je požadavkem doby. Není to jen móda, je to i otázka našeho zdraví a dlouhověkosti. Jenže pro hodně z nás je to boj na celý život. S obrovským sebezapřením shodíme dvacet kilo, abychom další rok nabrali dvacet pět kilo zpět. Tělo si tu strašnou ztrátu potřebuje vykompenzovat, a tak nás tlačí do jídla jako buldozer. V tomto začarovaném kruhu se na celém světě točí miliony lidí. Když v něm běháte nějakou dobu, jednoduchá matematika „méně jíst, více se hýbat“ zkrátka přestává fungovat.

Všechny autorky této knihy léta pracují s lidmi, kteří se snaží z toho kruhu vykročit. Vidíme, jak těžký je to často úkol. „Hraběcí rady“ jsou krásná věc, dokud situaci ostatních lidí vidíte z dálky. Zblízka vás někdy mrzí, že nemáte zázračný prsten.

A pak přijdou léky proti obezitě. Nejdřív sledujeme Oprah Winfreyovou a Elona Muska, jak vychvalují nějaký lék na hubnutí, a říkáme si: „Co zas ti Američani blbnou?“ Jenže pak ta vlna přijde i k nám, a ať se lék jmenuje jakkoli, pár lidí ve vašem okolí zjistí, že funguje. Podezřele rychle získají postavičku jako lusk a nestoudně nám ji předvádějí v upnutých džínách. To je zkrátka podvod, sami od sebe by to takhle nezvládli, říkáte si.

Už jen tenhle způsob myšlení je zvláštní, nemyslíte? Když sami od sebe, jen úpravou životního stylu, nezvládnete svůj vysoký tlak nebo cukrovku, ostrakizuje vás za to někdo? Ne, jen lékaři občas lomí rukama a říkají: „Stejně byste měla ty dortíky ubrat, paní Nováková.“ U spousty nemocí, které mají co do činění s moderním životním stylem, bereme medikaci jako běžnou věc a neřešíme ji.

Proč nám potom léky na obezitu připadají jako zrada? Těžko říct. Možná jsou moc nové? Nebo zkrátka chceme, aby ostatní trpěli, když už jednou ta kila nabrali, protože my sami jsme si to přece uhlídali, ne?

Pokud vám předchozí odstavce připadají jako óda na moderní léčbu obezity, budete teď asi trochu zklamáni. Naše kniha nepředstírá, že tyto léky jsou zázrak, který sám od sebe všechno vyřeší. Naopak. Dobře víme, že můžou být i docela nebezpečné.

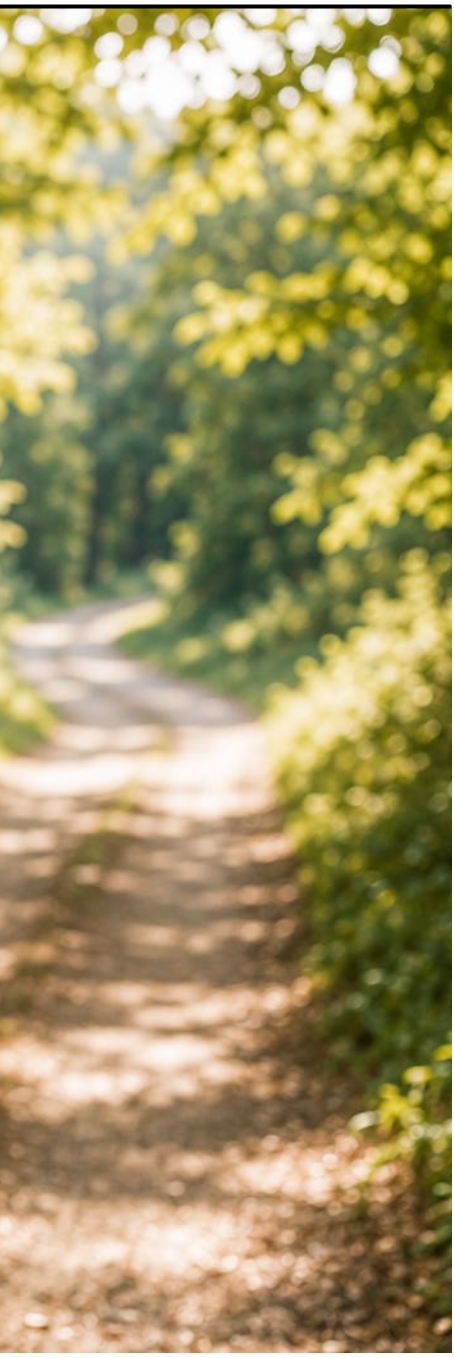
To, když vám léky předepíše někdo, kdo nemá čas si s vámi pořádně promluvit (nebo třeba ani neví, co by vám o nich řekl). V naší zemi může v současnosti tyto léky předepsat každý lékař, a ne každý měl zatím čas si o nich zjistit dostatek informací (čest výjimkám). Navíc, těch pár minut, co mají praktici na jednoho pacienta, na důkladnou edukaci stačit nemůže.

Proto je tu naše knížka. Pro všechny, kdo se chtějí o těchto lécích dozvědět všechno potřebné. Pro pacienty i lékaře. Pro každého, kdo váhá. Pro každého, kdo se o sebe chce pečlivě starat, a nestojí o nechvalně známý „ozempic face“ nebo o slabost a ztrátu svalové hmoty.

Co vlastně jíst, když zmizel hlad a chuť je utlumená? Co dělat, aby naše tělo odhazovalo zbytečná kila, ale zůstalo zdravé a silné? Jak využít tu nečekanou dobu, kdy pro vás jídlo není hlavním tématem? Do čeho se pustit, kde najít nové uspokojení? Jak řešit situace, ve kterých tu pro vás dřív byla čokoláda a panák whisky, ale dneska na ně vůbec nemáte chuť? A co bude „potom“? Až zhubnete na číslo, které je pro vás tak akorát? Přestanete s léčbou a zkusíte to zvládnout díky novým návykům, nebo se přikloníte k názoru: „Je to navždy, jako léky na tlak“?

Každá z nás spoluautorek je samostatná osobnost a má k lékům na obezitu svůj osobní postoj. Naše kapitoly jsou podepsané, abyste věděli, čí pohled na věc právě čtete. Všechny jsme je po sobě navzájem četly, takže věřte, že se lišíme jen v detailech, ale stejně: pokud budete mít pocit, že vám Dita říká něco malinko jiného, než Václava či Iva, berte to jako poctivost. Tato kniha není sponzorovaná žádnou farmaceutickou firmou. Říkáme, co si myslíme. A je na vás, laskavých čtenářích, abyste si na základě našich názorů vytvořili ten svůj, osobní.

Přejeme vám do budoucna samá správná rozhodnutí. Taková, která vám umožní žít ten nejlepší možný život – přesně podle toho, co si vy sami pod těmito slovy představíte.



ČÁST PRVNÍ

Co je obezita a kde se vzala

Iva Málková

Kapitola první: Co je obezita? Jedna otázka, mnoho odpovědí

Jak definovat obezitu

Když se mluví o obezitě, často se jako jeden z prvních parametrů k jejímu posouzení zmiňuje BMI neboli *body mass index*. Jak by to bylo krásně jednoduché, kdyby nám tento index předkládal jednoznačnou pravdu. Jenže on má jeden závažný nedostatek: naprosto ignoruje otázku, zda jsou naše kila tvořena převážně svaly, nebo tukem. Například Arnold Schwarzenegger měl v době své vrcholné kariéry BMI vyšší než 30, což by formálně znamenalo obezitu. Ve skutečnosti měl pouze přibližně 6 až 8 % tělesného tuku, protože většinu jeho hmotnosti tvořila aktivní svalová hmota.

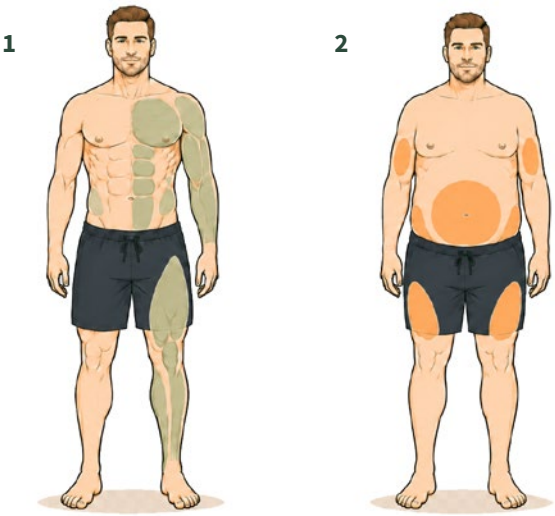
U lidí se stejným BMI tak může být procento tělesného tuku velmi rozdílné. U mužů s BMI 30 se může množství tuku v těle pohybovat až kolem 40 %, u žen dokonce až kolem 50 %. Tyto rozdíly jsou dané především množstvím svalové hmoty a celkovým složením těla. Při stejném BMI mají ženy větší podíl tuku než muži a starší jedinci vyšší podíl tuku než ti mladší. U sportovců provozujících silové sporty (vzpěrači, kulturisté) může vyšší BMI odrážet zmnožení svalové hmoty, a ne zmnožení tuku. Různý podíl tuku mohou mít při stejném BMI také některé etnické skupiny. Dalším problémem BMI je, že kromě opomíjení celkové skladby těla nehodnotí ani rozložení tělesného tuku, a přitom je známo, že tuk kolem pasu je mnohem rizikovější než tuk na stehnech a hýždích.

Samotné BMI toho zkrátka o vašem zdraví mnoho neříká: můžete mít vyšší BMI, ale být zdraví, nebo naopak nízké BMI, a přitom mít vyšší množství tuku a zdravotní problémy. Nezohledňuje, jak se cítíte – jestli vás nadváha omezuje v běžném životě. Je tedy jasné, že k definování obezity je potřeba komplexnější pohled. Lékaři dobře vědí, že obezita není jen otázka jednoho čísla. Je to stav, v němž se navzájem propojuje spousta faktorů, a to je také důvod, proč může změna jednoho velmi ovlivnit ty ostatní. V dobrém i ve zlém.

Má tedy index BMI smysl?

Vzhledem k uvedenému by se mohlo zdát, že je index BMI neužitečný, tak tomu ale není. Má totiž jednu zásadní výhodu – dá se snadno spočítat. Stačí, když svoji

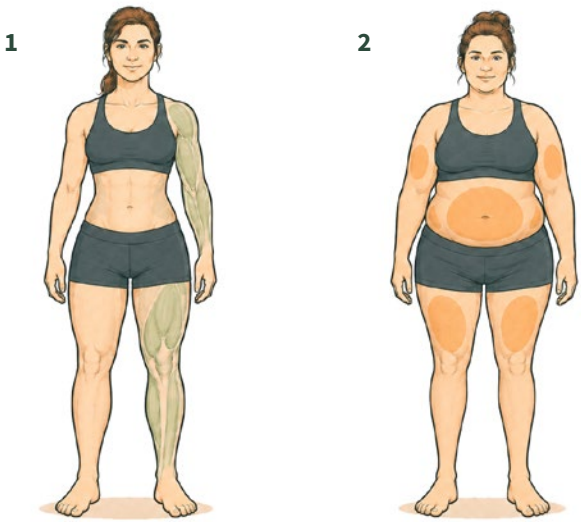
Oba muži měří 180 cm,
váží 97 kg a mají BMI 30.



1 | Sportující muž má 17 % (16,5 kg) tělesného tuku. Voda, kosti, svaly a ostatní tkáně u něj tvoří 80,5 kg. Má atletickou postavu, viditelné svaly a relativně ploché břicho.

2 | Muž, který vede sedavý způsob života, má při stejné hmotnosti 30 % (29,1 kg) tělesného tuku a svaly a ostatní tkáně u něj váží jen 67,9 kg. Má výrazné břicho, méně svalů a vyšší metabolické riziko.

Obě ženy měří 165 cm,
váží 81 kg a mají BMI 30.

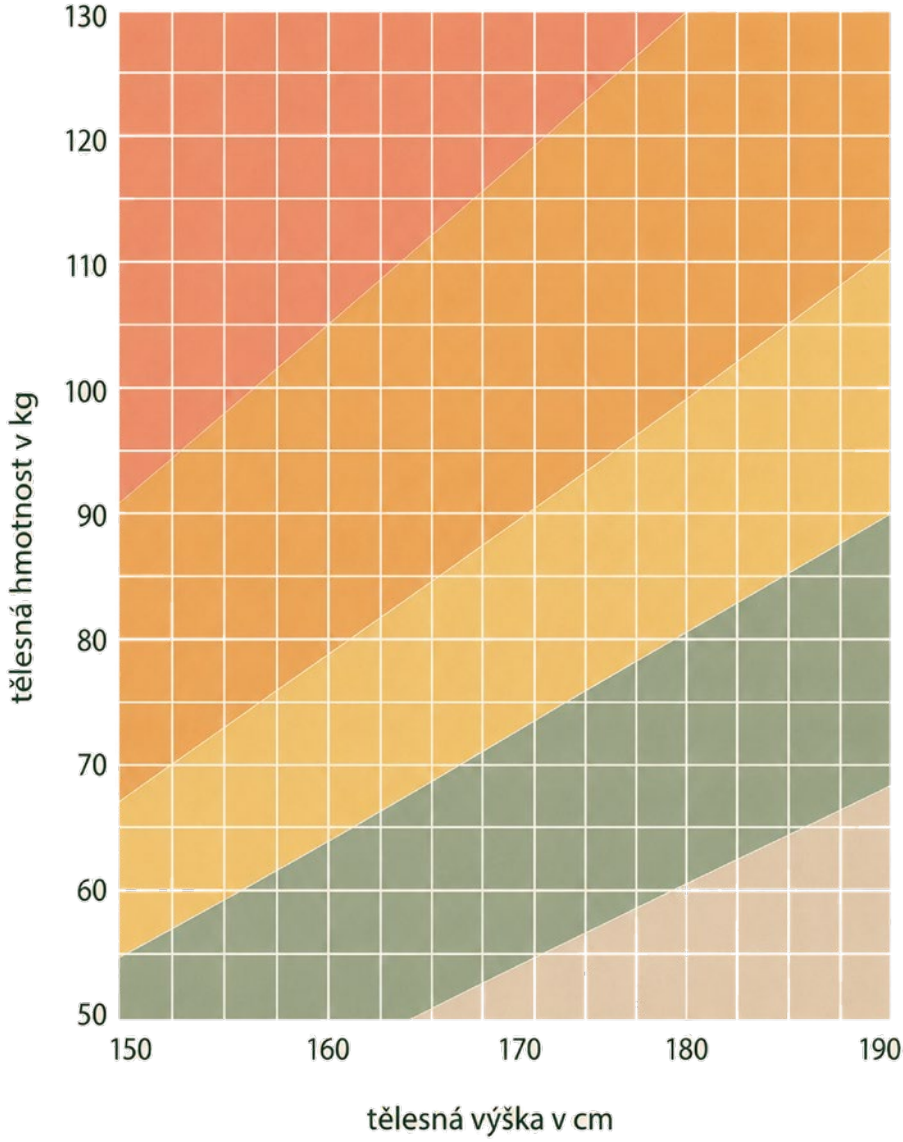


1 | Sportující žena má 22 % (18 kg) tělesného tuku a svaly a ostatní tkáně u ní tvoří 63 kg. Má atletickou postavu, má mírně tvarované svaly a relativně ploché břicho.

2 | Žena, která vede sedavý způsob života, má při stejné hmotnosti 35 % (28,4 kg) tělesného tuku a svaly a ostatní tkáně u ní váží jen 52,6 kg. Má výrazně „měkčí“ postavu, více tuku v oblasti boků, stehen a břicha, méně svalové hmoty a vyšší metabolické riziko.

Poznámka: Zelená plocha schematicky znázorňuje podíl aktivní tělesné hmoty, nikoli skutečné anatomické rozložení svalů.

Vyhledejte v grafu BMI svoji tělesnou výšku a hmotnost a tam, kde se protnou, odečtěte výsledek. Do kterého pásma spadáte?



- BMI vyšší než 40 – TĚŽKÁ OBEZITA – velmi vysoká zdravotní rizika
- BMI 30–40 – OBEZITA – vysoká zdravotní rizika
- BMI 25–30 – NADVÁHA – nízká až lehce zvýšená zdravotní rizika
- BMI 18,5-25 – ZDRAVÁ HMOTNOST – minimální zdravotní rizika
- BMI nižší než 18,5 – PODVÁHA – vysoká zdravotní rizika

váhu vydělíte výškou v metrech na druhou, anebo spíš obě čísla zadáte do některé internetové kalkulačky. Navíc existuje ještě rychlejší pomůcka – graf, ze kterého svoji hodnotu BMI snadno odečtete.

Vyhledejte v grafu svoji tělesnou hmotnost (svislá osa) a výšku (vodorovná osa), a svůj index BMI rázem uvidíte i bez počítání. Pokud se vaše BMI nalézá v horních dvou pásmech, rozhodně se do hubnutí pusťte a svoji redukci hmotnosti konzultujte s lékařem. Pokud se nacházíte v prostředním pásmu a rozhodnete se, že potřebujete a chcete hubnout, můžete hmotnost redukovat i samostatně, například podle této knihy. Nalézá-li se vaše BMI v dolních dvou pásmech, rozhodně hubnout nemusíte. Nadměrné hubnutí je stejně škodlivé jako kila navíc.

Základní hodnota BMI vám také orientačně prozradí, jestli vaši současnou hmotnost provázejí nějaká zdravotní rizika. I ta mohou být určující pro vaše rozhodnutí, zda je pro vás vhodné či důležité pustit se do redukce hmotnosti, a tak si v následující tabulce zkontrolujte, jak na tom jste.

Základní údaje BMI a související zdravotní rizika		
BMI	**kategorie podle WHO1**	**zdravotní rizika**
18,5–24,9	normální rozmezí	minimální
25–29,9	nadváha	nízká až lehce zvýšená
30–34,9	obezita I. stupně (mírná)	vysoká
35–39,9	obezita II. stupně (střední)	vysoká
> 40	obezita III. stupně (těžká)	velmi vysoká

Kromě samotného BMI se v posledních desetiletích používají také ukazatele založené na obvodu pasu. Tradiční poměr pas/boky (WHR) hodnotí rozložení tuku v těle, zatímco poměr pas/výška (WHtR) se v posledních letech ukazuje jako velmi jednoduchý a poměrně spolehlivý ukazatel vyššího metabolického rizika. Často se uvádí jednoduché pravidlo, že obvod pasu by měl být menší než polovina výšky.

Odborníci všech zemí, spojte se, a vymyslete optimální definici obezity!

Tak tohle se zatím moc nedaří. Jeden ze směrů, nedávno publikovaný v časopisu *Lancet*, razí dva nové pojmy:

Preklinická obezita: Jde o nadměrné množství tuku v těle, ale zatím bez zdravotních problémů a omezení kvality života. Je to varování, že je nejvyšší čas situaci řešit. Odborněji řečeno, jde o stav nadměrné adipozity (tučnosti) se zachovanou funkcí ostatních tkání a orgánů, ale se zvýšeným rizikem budoucích onemocnění.

Klinická obezita: Jedná se o stav, kdy nadměrné množství tuku už začalo ovlivňovat zdraví nebo běžné fungování. V tomto stavu už se bohužel můžete „těšit" třeba na vysoký tlak, cukrovku, problémy s klouby, nebo třeba zadýchávání při chůzi do schodů. Jedna z klientek STOBu nedávno nadšeně líčila, že po zhubnutí konečně v parku doběhne svá vnoučata! Ano, zbavit se klinické obezity je přínosem pro tělo i ducha. Naopak pokud v ní zůstáváte, dochází k funkčním změnám tkání, orgánů i celého organismu. Váš život se klinickou obezitou zkrátka mění k horšímu.

Mám moc tuku, nebo se mi to jen zdá?

Mnozí mají dojem, že mají příliš tuku, trápí je některé rizikové partie nebo postava jako celek, jak je to ale doopravdy? Jaké množství tuku – nahlíženo přes pokud možno objektivní parametry – je ještě v pořádku a kdy už je třeba začít s jeho redukcí? Základním vodítkem vám mohou být popisy postavy podle množství tuku, jak je uvádí Americká rada pro zdravý pohyb (American Council on Exercise).

Procento tělesného tuku u mužů		
procento tuku	**kategorie**	**typický vzhled**
2–6 %	nezbytný tělesný tuk	extrémní minimum tuku, obvykle jen u kulturistů v soutěžní formě
6–14 %	atletická postava	štíhlá postava, viditelně tvarované svaly
14–18 %	fitness sportovní postava	tvarované svaly
18–25 %	běžné/zdravé rozmezí	typická postava většiny mladých mužů
25–31 %	nadváha	více tuku v oblasti břicha a pasu
nad 31 %	obezita	výrazné množství tělesného tuku

Procento tělesného tuku u žen		
procento tuku	**kategorie**	**typický vzhled**
10–14 %	nezbytný tělesný tuk	velmi nízké minimum tuku, obvykle jen u vrcholových sportovkyň
14–21 %	atletická postava	štíhlá postava, výrazně tvarované svaly
21–25 %	fitness sportovní postava	tvarované svaly
25–32 %	běžné/zdravé rozmezí	typická postava většiny mladých žen
32–38 %	nadváha	více tuku v oblasti boků, stehen a břicha
nad 39 %	obezita	výrazné množství tělesného tuku

Kromě odhadu „od oka“ dnes máme i řadu dalších možností, jak procento tuku v těle změřit, nebo přinejmenším odhadnout přesněji, než jen na základě subjektivního dojmu ze svého těla.

Co prozradí bioimpedanční váha

Jednotlivé tkáně a tekutiny, z nichž se skládá naše tělo (svaly, tuk a voda), mají různý elektrický odpor. Toho využívá technologie bioimpedanční váhy. Při vážení tělem projde velice slabý elektrický proud, který vůbec neucítíte (pokud tedy nemáte kardiostimulátor, na to pozor!). Pomocí speciálních rovnic pak váha vypočítá množství tuku v těle, které umí následně rozdělit na tuk podkožní a viscerální (útrobní).

Tento typ „chytrých“ vah pro domácí použití (s čidly pod chodidly) je už běžně k dostání a může nám poskytnout základní informaci o složení těla, jejich měření však může být poněkud zavádějící. Přesnější údaje nám poskytnou profesionální váhy s madly pro držení v rukách. Proud je totiž jako lidé, hledá si tu nejjednodušší cestu. Při použití váhy, která nemá elektrody pro ruce, bude procházet jen spodní částí těla, takže u osob s gynoidním typem obezity, kdy je tuk uložen především na hýždích a stehnech, ukáže váha s elektrodami pouze pod chodidly více tuku než přístroje, u nichž prochází proud celým tělem.

Proto jsou přesnější přístroje typu InBody, Accuniq, Tanita, Technogym a další, které najdete spíše u lékařů a nutričních terapeutů než doma v koupelně. U těchto vah mají elektrody kontakt s chodidly i dlaněmi, takže proud projde tělem rovnoměrněji a výsledek je pak spolehlivější. Zlatou střední cestou mohou být domácí váhy s madly pro ruce, které také snímají složení celého těla. Jejich přesnost je sice nižší než u profesionálních modelů, ale oproti domácím vahám bez madel jde přece jen o výrazně přesnější alternativu.

Při měření obsahu tukové tkáně je třeba hlídat standardní podmínky, neboť měřené hodnoty jsou ovlivněny množstvím vody v organismu. Při přílišném zavodnění organismu vám přístroj ukáže zvýšené procento vody na úkor tukové tkáně. Množství tuku tedy může zkreslit menstruace, zvýšený příjem tekutin těsně před měřením a další okolnosti. Také nemocní se selhávajícím srdcem, ledvinami nebo játry zadržují nadměrně vodu a zjištěný obsah tuku bývá podhodnocený. Opačně je tomu při nadměrném vypocení.

A aby to nebylo příliš jednoduché, do hry vstupuje ještě jedna proměnná. Každý, kdo se někdy vážil na více váhách, ví, že výsledky se často liší, což se bohužel týká i drahých bioimpedančních přístrojů. Různí výrobci používají odlišné algoritmy, takže výsledná hodnota se může mezi přístroji výrazně lišit. Proto je důležité držet se „toho svého“ a sledovat nikoli aktuální hodnoty, ale celkový trend – zda hmotnost a obsah tuku v těle klesají, stoupají nebo se drží na stabilních hodnotách. Jedině údaje z téže váhy se dají smysluplně porovnávat.

Některé analyzátory tělesného složení navíc uvádějí také tzv. metabolický věk. Tento údaj představuje odhad založený na výpočtu bazálního metabolismu a složení těla a není standardním medicínským ukazatelem biologického stárnutí. Různí výrobci používají odlišné algoritmy, takže výsledná hodnota se může mezi přístroji výrazně lišit. Pro hodnocení zdravotního stavu jsou proto spolehlivější ukazatele, jako je procento tělesného tuku, obvod pasu nebo celková fyzická kondice. Jak už jsme si řekli, podle moderních trendů je lepší komplexnější pohled než studená řeč čísel, a tak hraje velkou roli otázka, jestli se množství tuku u konkrétního člověka podepisuje na jeho zdraví. Nejspíš znáte termín fit and fat. Člověk, který miluje pohyb, přitom se však moc nehlídá v jídle, může být i s vyšším procentem tuku zdravější než člověk štíhlý, který žije jako sumka (Co to je? Odpověď hledejte v kapitole o pohybu!).

Množství tuku si můžete nechat změřit na obezitologických pracovištích, u nutričních terapeutů a také v sítích některých lékáren. Více informací najdete na www.obesitas.cz, netloustneme.cz, stob.cz.

Někdy stačí krejčovský metr

Překvapivě dobrým vodítkem pro odhad zdravotního rizika je obvod pasu. Zaměřuje se totiž na nejrizikovější ukládání tuku v těle, a sice v oblasti břicha. Nejspíš každý už dnes ví, že se postavy podle typu ukládání tuku dělí na typ „jablko“ a typ „hruška“. Svět není fér, a tak si nemůžeme vybrat, kam nás příroda zařadí. Spousta žen je po mamince kulaté jablíčko už od mládí, i když touží po sexy siluetě „přesýpacích hodin“. S trochou škodolibosti jim snad uleví fakt, že i ženy s postavou „hrušky“ se nakonec, po přechodu, začnou měnit v jablíčka.

To všechno by byla spíš legrace, kdyby nešlo hlavně o zdraví. Svůj typ poznáme většinou snadno i v době, kdy máme zdravou hmotnost. Jestliže však dosáhneme hranice obezity, začne být tato otázka mnohem palčivější. Proč?

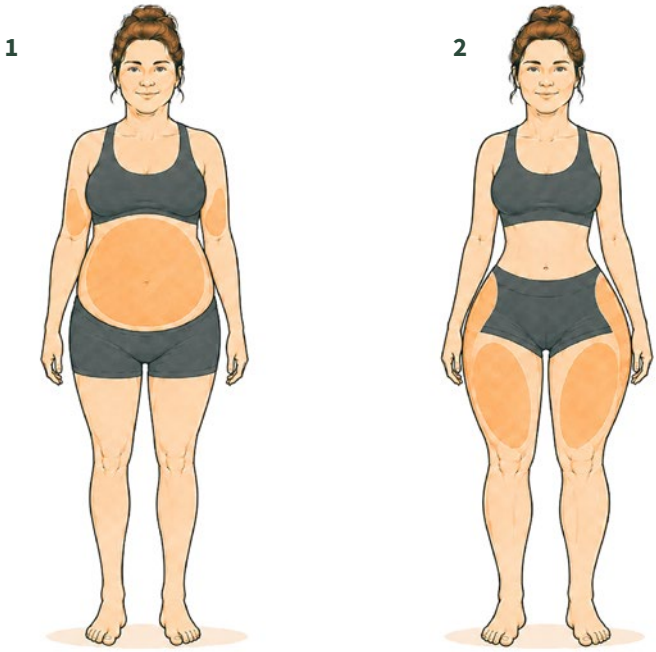
Gynoidní typ obezity tvarem těla připomíná hrušku. Tuk se ukládá zejména na stehnech a hýždích, jde však o tuk podkožní, který není pro metabolické zdraví tak nebezpečný jako tuk viscerální. Dobrým, i když trochu extrémním příkladem je Věstonická venuše, která navíc dokládá, že typ hruška je hlavně ženská záležitost.

Přesto gynoidní typ není bez rizik. Nadměrné množství tuku v dolní části těla přispívá k problémům s žilním a lymfatickým oběhem a zvyšuje sklon k otokům dolních končetin. Právě u tohoto typu se také nejčastěji setkáváme s lipedémem, onemocněním, které bývá s gynoidní obezitou zaměňováno, ale při léčbě vyžaduje zcela jiný přístup.

Disproporce lze opticky trochu vyrovnat silovým cvičením. Pokud máte například úzká ramena a vaše boky kvůli tomu vypadají široké, pomůže vám budovat mohutnější svalovou hmotu v horní polovině těla (v oblasti zad, ra-

men a hrudníku). Ani tím však genetiku nepřeperete, tělesné disproporce jsou zkrátka dědičné.

Androidní typ obezity ukládá tuk hlavně uvnitř břicha a na hrudníku, tvar těla pak připomíná jablko. Ženy tohoto tělesného typu sice nemají rády svůj širší pas, ale velmi často mívají krásné štíhlé a dlouhé nohy, které jim „hrušky“ mohou jen tiše závidět. Navzdory názvu, který naznačuje, že by mělo jít o mužský typ postavy, se androidní obezita týká i spousty žen. Zejména po přechodu do menopauzy se u žen začne tuk postupně přesouvat ze stehen do oblasti pasu. S podzimem života se tedy z většiny z nás stanou jablíčka a rozdíl bývá jen v tom, do jaké velikosti se necháme dorůst...



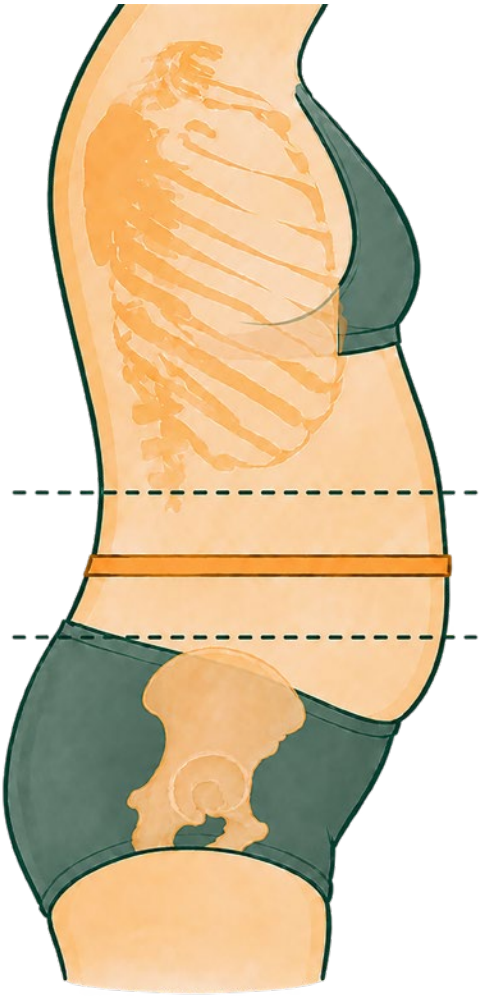
Jablko, nebo hruška?
Tvar jablka (1) prozrazuje zvýšené množství viscerálního (útrobního) tuku, který je pro nás výrazně škodlivější než ten podkožní, typický pro tvar hrušky (2). Viscerální tuk svým nositelům bohužel přináší vyšší riziko chorob srdce, vysokého krevního tlaku, cukrovky a cévních mozkových příhod.

Už proto by bylo moudré, aby se muži zabývali svou váhou mnohem dřív než ženy, kterých se toto riziko většinou týká až ve vyšším věku (až poté, co je přechod připraví o ochranný estrogen). Realita je ale jiná, víc se snaží ženy! Proč? Asi půjde i o společenský tlak. Na postavu ženy používá svět mnohem přísnější měřítka než na postavu muže.

Obvod pasu

Většina z nás si nepotřebuje nic měřit, aby odhadla svůj typ postavy. Pokud si však nejste jistí, změřte si obvod pasu. Správné místo je v polovině vzdálenosti mezi vrcholem kosti pánevní a spodním okrajem posledního žebra, viz obrázek.

Pokud je obvod pasu u žen vyšší než 80 cm (u mužů 94 cm), znamená to zvýšené riziko. A je-li u žen vyšší než 88 cm (u mužů 102 cm), znamená to riziko vysoké neboli varování, ať už na nic nečekáte a svou hmotnost začnete řešit.



Tato metodika je často označována jako přesnější indikátor obezity než BMI. Zapomíná se ale na jednu maličkost. Obvod pasu je dost jiná veličina u ženy, která měří 158 cm, a jiná u dlouhánky s metrem osmdesát. Stejných 80 cm je u té první už přece jen bříško, zatímco ta druhá je na tom ještě velmi dobře. Takže ano, ani centimetr není dokonalý. Stále hledáme ideální pevná kritéria a postupně asi dojdeme k tomu, že jeden spolehlivý ukazatel neexistuje.

Příběh Aleny
Nový přístup k obezitě mění životy skutečných lidí. Příkladem může být Alena (58 let, BMI 28). Nic dramatického, zkrátka nadváha, že? Po padesátce se navíc ženám mírná nadváha z řady důvodů i doporučuje. Lékařka jí vysvětlila, že díky trošce tuku navíc tělo dokáže vytvářet alespoň trošku estrogenu, o který ji příroda v klimakteriu připravila. Jenže vyšetření ukázalo, že Alena má také zvýšený tlak, vysokou hladinu cholesterolu, bolí ji kolena, její obvod pasu je 94 cm a tělo obsahuje 38 procent tuku.
Podle nové definice by byla klasifikována jako osoba s klinickou obezitou, kila navíc už se zkrátka začala podepisovat i na jejím zdraví. Díky tomuto přehodnocení jí lékařka nabídla komplexní léčebný plán, který zahrnoval nejen úpravu jídla a pohybu, ale i psychologickou podporu a farmakoterapii. Právě taková kombinace by se dala označit za ideální stav, protože léčba obezity funguje nejlépe, když spojíte více užitečných faktorů do jednoho ozdravného proudu. Po šesti měsících Alena zhubla 10 kg, ale hlavně se jí výrazně zlepšil krevní tlak a má pocit, že je nový člověk. Vrátila se ke koníčkům, které už léta nemohla dělat, protože ji z nich „bolel celý člověk“.

Poměr pas/boky

Poměr mezi obvodem pasu a boků (WHR neboli *waist-to-hip ratio*) byl jako kritérium pro stanovení obezity používaný zejména v 80.–90. letech a i dnes se vyskytuje v některých epidemiologických studiích. Stačí vydělit hodnotu obvodu pasu hodnotou obvodu boků. Podle Světové zdravotnické organizace se za rizikový poměr považuje takový, je-li jeho hodnota u žen vyšší než 0,85 a u mužů vyšší než 0,9.

Poměr pas/výška

V posledních desetiletích se dostává větší pozornosti jinému poměru, a sice tomu mezi obvodem pasu a výškou (WHtR neboli *waist-to-height ratio*), protože v mnoha studiích lépe předpovídá metabolické riziko. Jednoduché pravidlo praví, že by obvod pasu měl být menší než polovina výšky, tedy by neměl přesahovat hodnotu 0,5. Mnoho studií naznačuje, že WHtR může předpovědět metabolický syndrom, diabetes 2. typu nebo kardiovaskulární onemocnění lépe než samotné BMI nebo poměr pas/boky (WHR).

Já bych chtěl zhubnout jen břicho!

Tohle přání slyšíme v nutričních poradnách často. Dává to smysl. Většině z nás tuk právě na tomto místě vadí nejvíce, a navíc víme, že právě břišní tuk nám páchá v těle i největší zdravotní škody. Pryč s ním a ten ostatní si, vem to čert, klidně nechám…

Bohužel to není moc reálné. Ve skutečnosti málokdo z nás hubne úplně rovnoměrně, takže ano, najdou se i šťastní lidé, kterým při hubnutí nejdříve odchází viscerální tuk, jenže ani oni, ani my ostatní to nemůžeme nijak ovlivnit. I toto je dílem genetické loterie, takže můžeme maximálně poděkovat své babičce.

Tak budu víc cvičit břišní svaly, napadne vás? Proč ne, procvičováním určitých partií můžeme dosáhnout zpevnění svalového korzetu, který nám pomůže k pěknému vzpřímenému držení těla, jenže objem kritických partií se tím moc nezmenší. Přestože lokální spalování tuku není úplný mýtus, jako nástroj pro změnu postavy nikdy nefunguje bez celkového energetického deficitu. K hubnutí zkrátka vedou jiné cesty.

A co tedy dělat s tělesnými nerovnoměrnostmi? Místa, kam si tělo přednostně ukládá tuk, závisí většinou na genetických a hormonálních faktorech. Nemůžete ovlivnit, aby se tuk při hubnutí ztrácel jen z určitých míst. Nejlepší řešení proto zní takto: Najděte si optimální tělesnou hmotnost, při které se zhruba blížíte k ideálu a disproporce jsou při ní nejmenší. A poté se snažte vyhnout kolísání váhy – tím se totiž disproporce jenom zvýrazňují.

Z předešlého je jasné, že už jen samotné stanovení toho, co je obezita, a jaká kritéria by se měla k jejímu posuzování používat, není jednoduchá otázka. I proto bychom si měli uvědomovat jednu zásadní věc: nechat se stresovat číslem na váze je někdy spíš škodlivé, protože toto číslo prostě není objektivní. Pokud budete chtít sledovat, jak se vám na nové cestě daří, srovnávejte raději složení těla (podle hodnot z bioimpedanční váhy) nebo obvody měřené běžným krejčovským metrem. Ještě lepší je nechat si u lékaře čas od času změřit krevní tlak a udělat odběry na hladinu cholesterolu a dalších parametrů. Protože klidně můžete vážit stejných 80 kilo, ale přitom být o hodně zdravější než dřív (protože vaše tělo bude tvořit více svalů a méně tuku). Anebo také naopak…

Kapitola druhá: Mám tedy hubnout? A mám se rozhodnout pro léky?

Odborníkem na své tělo jste jenom vy. To vy rozhodujete o tom, co je pro vás důležité, co jste naopak ochotni obětovat, nebo jestli jste spokojeni ve svém těle takovém, jaké zkrátka je. Je skvělé, že víte, co chcete, ale i tak je vhodné vše probrat s lékařem, který může všechny hodnoty posoudit z odborné stránky a tím vám pomoci vycházet ze správných informací.

Každý z nás má o své optimální hmotnosti trochu jinou představu. Zatímco někdo se (přehnaně) trápí každým kilem, které nabral od doby, kdy mu bylo dvacet, jiný žije šťastně i s nadváhou, pokud ho v ničem důležitém neomezuje a nepodepisuje se na jeho zdraví. Zkuste se tedy při rozhodování odpoutat od obecně propagovaných čísel a odpovědět si na otázku: V jakém těle se PRÁVĚ VY cítíte opravdu dobře? Odpověď na tuto otázku najdete na následujících stránkách.

Mám hubnout? A je právě teď ta správná chvíle?

Jsou vaše BMI i množství tuku podle tabulek v normě?
V takovém případě se do hubnutí nepouštějte – a už vůbec neuvažujte o hubnutí s pomocí léků. Dostat se zpátky na hmotnost, kterou jsme měli ve dvaceti letech, je sice častým přáním lidí ve středním věku, ale pokud je vaše dnešní hmotnost stále v normě, raději tomuto pokušení odolejte. Zaměřte se spíše na budování pevného těla a sportovního ducha. Pokud se budete pravidelně věnovat silovému cvičení, máte vyhráno. Budování svalů ve středním věku je investice, která vás chrání před přibíráním, zhoršením metabolismu a ztrátou vitality ve věku pozdějším. A to vše bez nutnosti drasticky méně jíst.

Máte „jen“ nadváhu? Zvažte pro a proti
Pokud se pohybujete v pásmu nadváhy, máte poměrně velkou svobodu rozhodování. Nadváha totiž sama o sobě nemusí být problém, pokud není spojena s dalšími zdravotními potížemi. Lékař vám může předepsat léky na hubnutí už od BMI 27, pokud se u vás vyskytují další zdravotní problémy s nadváhou související (nejčastěji jde o cukrovku nebo prediabetes, vysoký krevní tlak, poruchu

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázku z knihy ***Nová éra hubnutí*.**
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.