

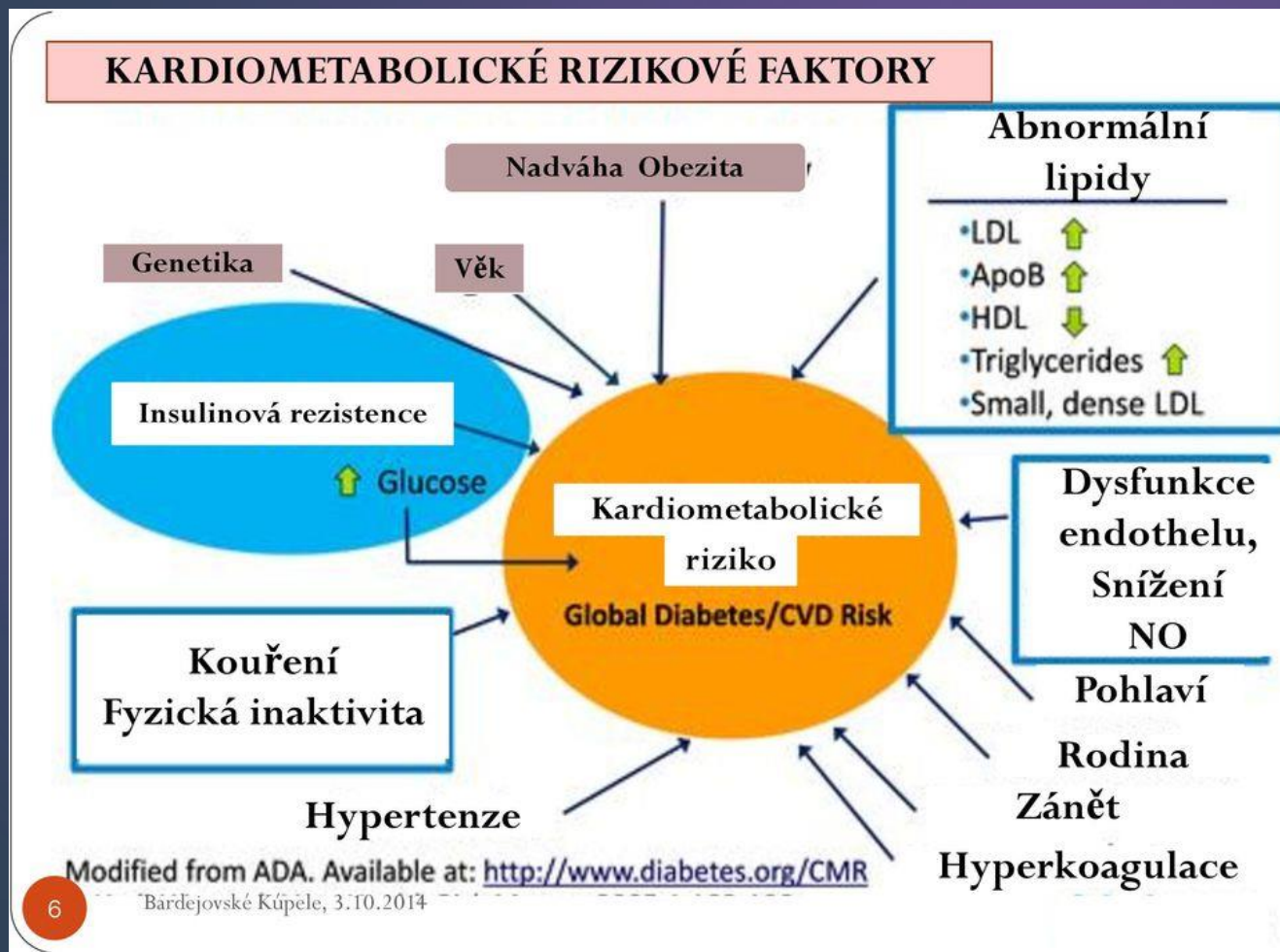


Kondiční trénink specifických skupin

OBEZITA

Co je to metabolický syndrom ?

- ▶ Nejedná se o onemocnění
- ▶ Jde o soubor kardiometabolických rizikových faktorů



METABOLICKÝ SYNDROM

Institut Metabolického Syndromu

Pro diagnostiku metabolického syndromu je nutná přítomnost alespoň 3 z uvedených kritérií:¹⁾

- ➔ Abdominální obezita
> 102 cm v pase u mužů
> 88 cm v pase u žen
- ➔ Tg:
> 1,7 mmol/l
- ➔ HDL-C:
< 1,0 mmol/l u mužů
< 1,3 mmol/l u žen
- ➔ Krevní tlak
> 130/85 mm Hg
- ➔ Glykémie na lačno
≥ 6,1 mmol/l

1) Expert Panel on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Cholesterol in Adults. Executive Summary of The Third Report of The National Cholesterol Education Program (NCEP).

Soubor znaků MetSy

▶ **Obezita abdominálního typu**

(od roku 2005 brán jako nejdůležitější faktor)

- ▶ Vysoký krevní tlak (nebo jeho léčení)
- ▶ Vyšší plazmatická hladina triglyceridů (TAG)
- ▶ Snížení HDL cholesterolu (nebo jejich léčení)
- ▶ Glykemie na lačno (nebo jeho léčení)

Tab. – Diagnóza metabolického syndromu

| Obvod pasu | Muži | Ženy |
|--|-------|---|
| Evropa a USA | 94 cm | 80 cm |
| Jižní Asie a Čína | 90 cm | 80 cm |
| Japonsko | 85 cm | 90 cm |
| Dále přítomnost alespoň 2 ze 4 následujících složek: | | |
| triacylglyceroly | | nad 1,7 mmol/l |
| léčená hypertenze nebo krevní tlak | | nad 130/85 mmHg |
| glykémie | | nad 5,6 nebo OGTT ve 2. hodině 7,8–11 mmol/l |
| HDL-cholesterol | | pod 1,1 mmol/l pro ženy a pod 0,9 mmol/l pro muže |

Obezita

- ▶ Výskyt (poslední hladomory po 1.světové válce)

USA: víc ja 21 % populace (44 mil) – 1/3 černoši

ČR : muži 23 % (víc o 7% v posledních 10 letech)

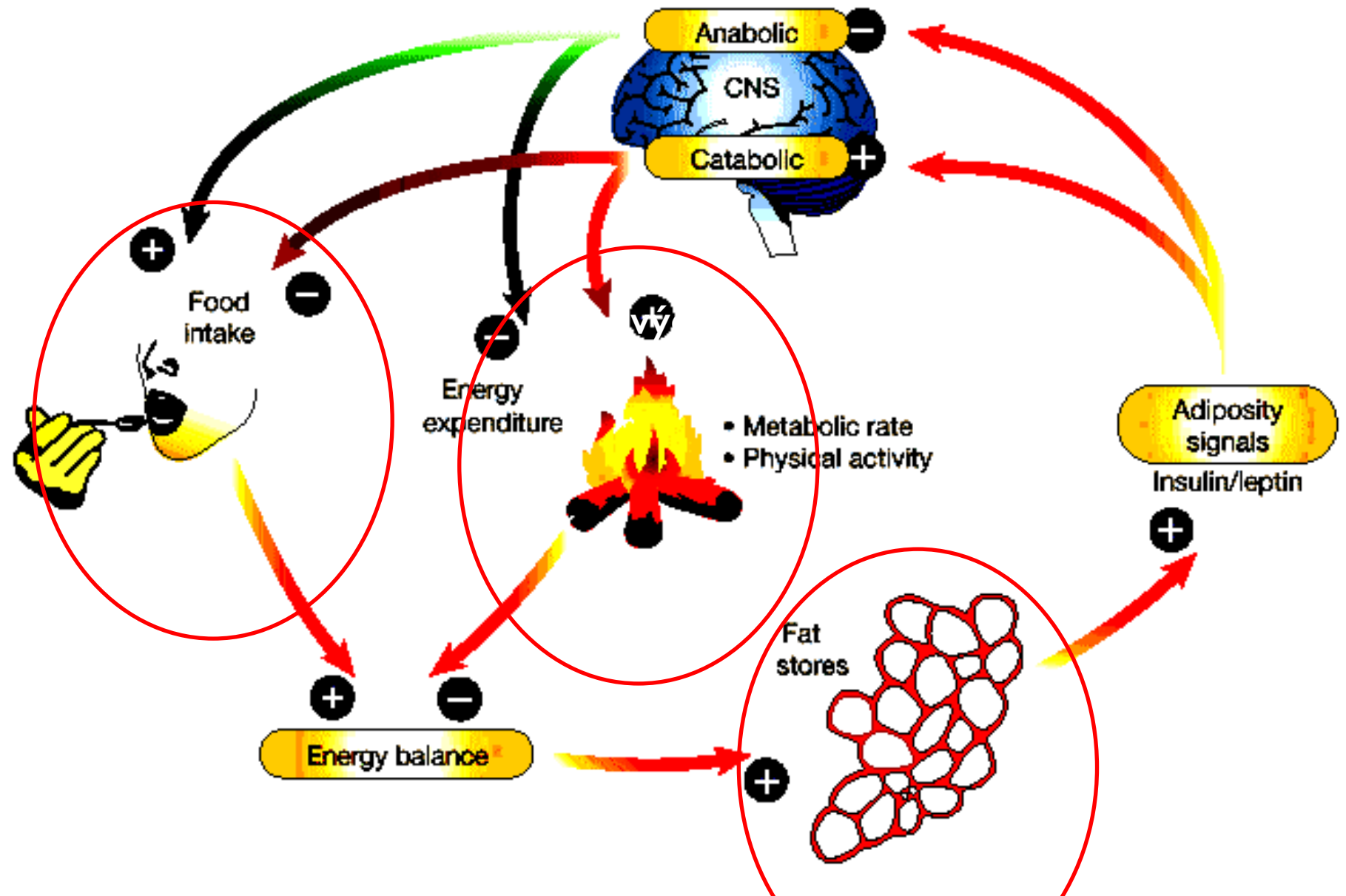
ženy 25 % (víc o 5 %)

- ▶ Víc než 95 % případů – obezita esenciální (**pozitivní energetická bilance**)

nerovnováha mezi příjmem a výdajem energie

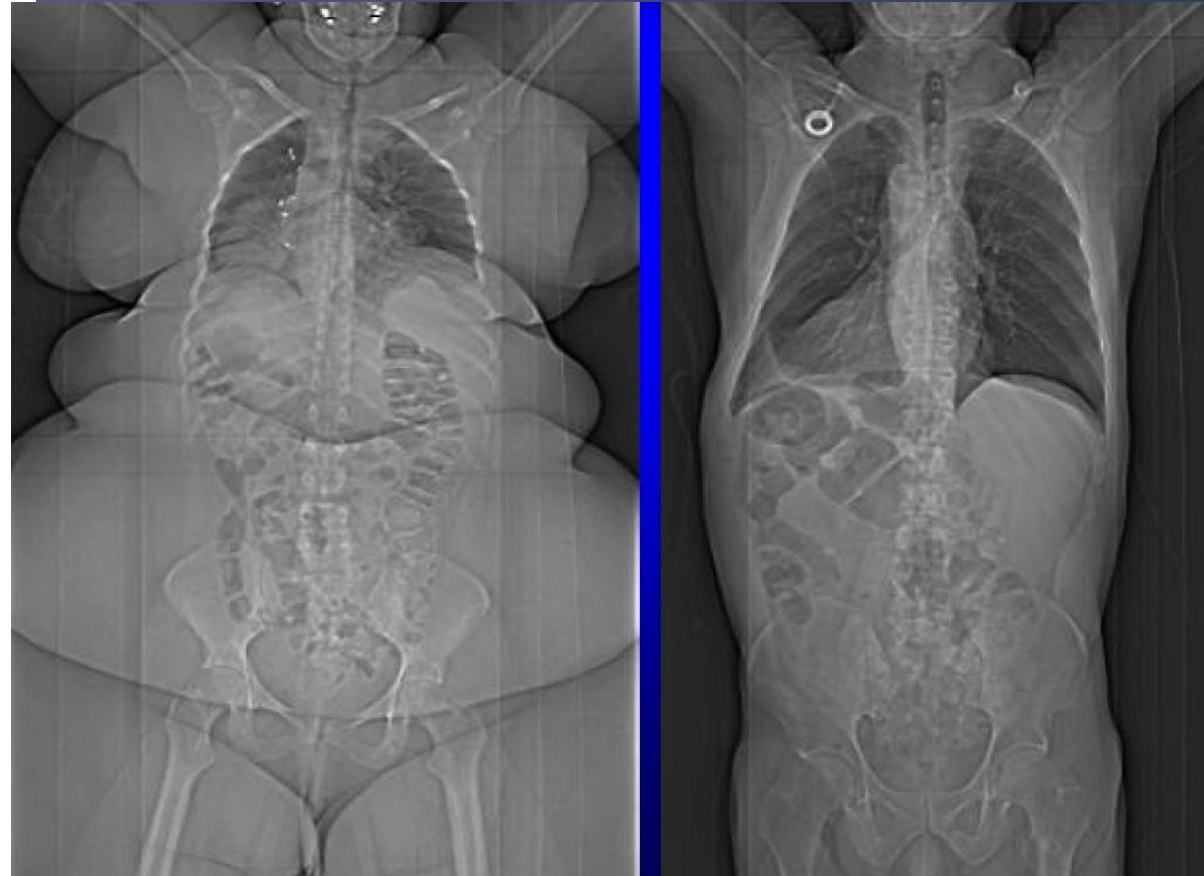
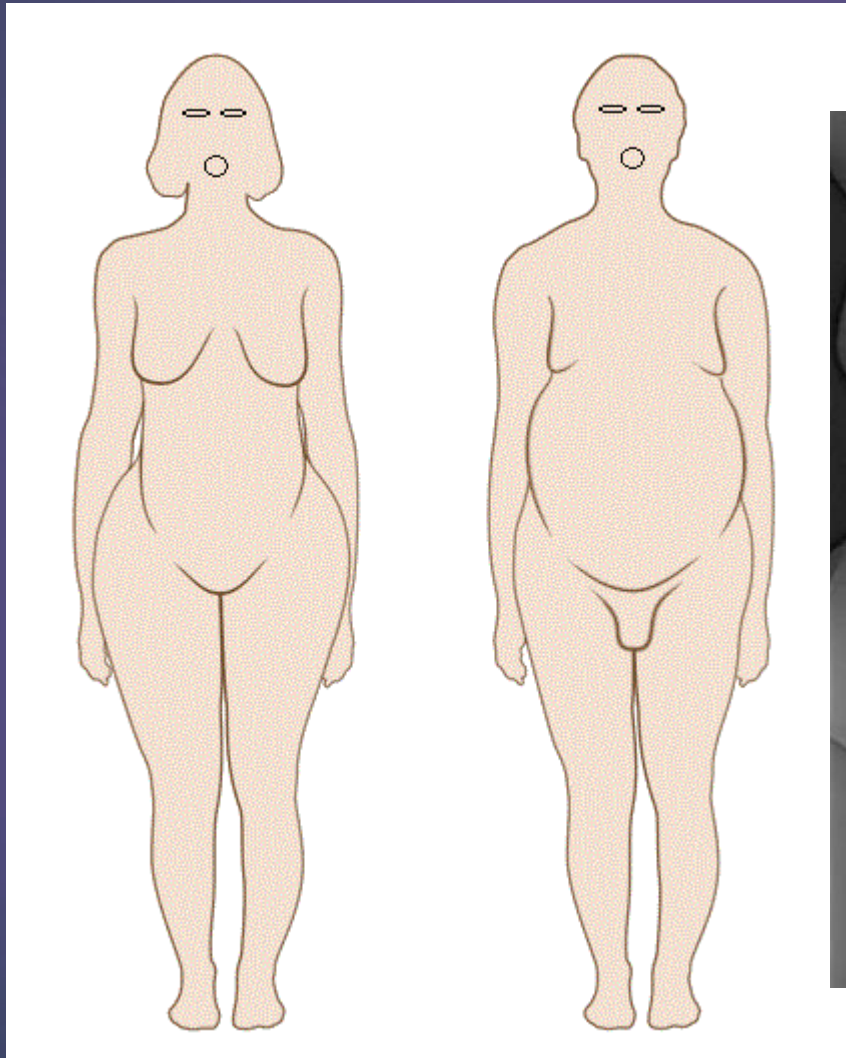
- ▶ 5 % - **endokrínologicky** (hypothyreóza, Cushingův sy, inzulinom, hypopituitarismus)
 - **navozená farmaky** (kortikoidy, perorální antidiabetika, inzulín, estrogeny, tricyklická antidepresiva, lithium, některá antiepileptika (valproát sodný), neselektivní beta blokátory (trimepranol)

Ze 70 % je obezita determinována geneticky (polygenní dědičnost)

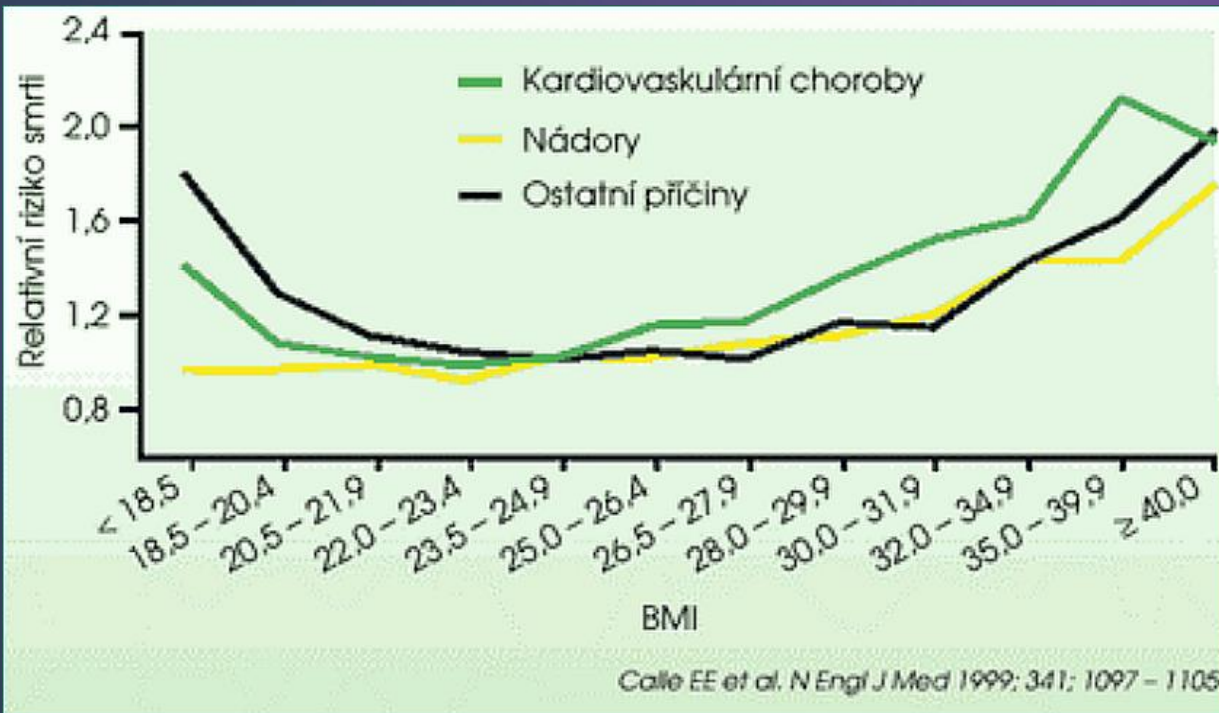


Typy Obezity dle distribuce tuku

- ▶ Difúzní
- ▶ Centrální
- ▶ Gynoidní
- ▶ Androidní



Zdravotní rizika obezity



Doporučená pohybová aktivita

Aerobní cvičení (chůze, tanec) – výdej energie

Schoeller et al.1997 – min. ♀-2,667, ♂-3,488 kcal/den

80 min/den střední intenzity (3-6 MET)

35 min/den vyšší intenzity (>6 MET)

Preventivně u běžné populace (Pate et al., 1995):

30 min/den střední intenzity

Odporové cvičení

- zvětšení objemu svalů
- zvýšení síly
- zlepšení pohyblivosti