Seriál o zdraví a zdravém životním stylu – 13. díl
„K čemu je dobré znát svoje tělesné složení?“

Již od dětství mě fascinovalo, jak je příroda chytrá a jak si to všechno pěkně dokázala vymyslet. Díky mé práci specializace ve výživě v současné době nejvíce žasnu nad fungováním lidského těla a tělesnou skladbou a to hlavně v rámci složení organismu z hlediska tuků, pevné hmoty (svalů), kostí a tělesné vody. Ráda pátrám po tom, co vše může mít na toto složení těla vliv. Ale o tom jindy. ☺

Většina z nás, máme doma ten přístroj mnoha lidmi proklínaný - tělesnou váhu, kterou čas od času (někdo denně) použijeme. Bafne na nás nějaké číslo a běda, aby bylo větší než minule. Ale je to pořád jen číslo. Přemýšleli jste někdy nad tím, zdali náhodou to číslo na váze není způsobeno tím, že jsme měli po více dní větší fyzický zápřah a prostě nám jen trochu narostla svalová hmota a tím pádem se zvýšilo i číslo na váze? Proto tělesná hmotnost je jen jeden z ukazatelů (leč základních) lidského těla, který nám ovšem moc neřekne o KVALITĚ našeho těla. Takže popořadě:

Každý člověk má krom tělesné schránky, kostí, pojivových orgánů, cév, tělesných tekutin a dalších zajímavostí také určité množství tuku, svalů a vody (buněčné a mimobuněčné), které by se mělo pohybovat v určitém rozmezí – populační normou odlišenou na základě věku a pohlaví. Jak je logické, že nemůžeme přežít bez svalů a tělesné vody, tak stejně tak se ale nedá žít ani bez tělesného tuku, i když by někdo bez něj žil velmi rád. ☺ Ale jako je nepříliš žádoucí nadbytek tuku (nadváha, obezita), tak není dobré jít s tukem pod určitou mez (normu), neboť - a to si mnoho lidí neuvědomí - tuková tkáň je důležitá pro mnoho funkcí v našem těle: tvorbu buněk, hormonů, tepelnou izolaci a hlavně nám slouží jako zásoba energie v době nouze, protože nikdy nevíme, jestli se do takové nouze dostaneme (nemoc, nemožnost příjmu stravy…) a organismus bude muset čerpat z našich zásob. Pokud není k dispozici zásoba tuku, tělo se začne „užírat“ a brát
si živiny a energii ze svalů, kostí a to je samozřejmě špatně. Jak by měla přibližně vypadat naše tělesná skladba dle normy?

Muži by měli mít v těle 10 – 20% tuku, 50 – 65% vody a kolem 40 - 50% svalového podílu (i sval obsahuje vodu, takže když v těle narůstá svalová hmota, může se projevit i nárůst tělesné vody).

Jako ženy máme „nadělenо“ více tukové tkáně kvůli dobré reprodukční schopnosti a tvorbě hormonů důležitých pro zachování rodu. ;-) Číslo by se mělo pohybovat přibližně od 20 – 30%. Roli hraje i rozložení tuku. Pro naše zdraví je lepší, pokud máme od přírody nadělenо, že se nám tuk ukládá spíše do stehen a hýždí než do břicha – což je jak u mužů, tak u žen riziko pro utlačování orgánů dutiny břišní a spojitostí s onemocněním cukrovkou II. typu a srdečně-cévními komplikacemi. Tělesnou vodu bychom měli udržovat na hodnotách mezi 45 – 60% a svaly orientačně od 30 – 40%. Vyrovnané hodnoty jsou důležité pro efektivní fungování těla, dostatek svalové síly, obratnosti, pohyblivosti, předcházení různým nežádoucím vlivům (onemocnění vznikající na podkladě vyššího množství tuku), šetření kloubů a z mnoha mnoha dalších důvodů. Tím neméně důležitým je i vliv na celkový vzhled člověka, jak se to odrazí i na zevnějšku, zkrátka jak to vypadá při pohledu do zrcadla. ☺

Tělesné složení se zjišťuje několika metodami, přičemž jednou z nejefektivnějších a nejrychlejších je měření na speciálních přístrojích pomocí bezbolestného bioimpedančního měření (měření el. odporu jednotlivých složek tuku, svalů… vůči střídavému elektrickému proudu získaného z přístroje). Mnoho lidí se po změření diví, že jejich vysoké číslo na váze je v podstatě v pořádku, protože mají například jen vyšší zastoupení svalové hmoty, což vůbec není na škodu. Pokud i vy chcete zjistit Vaše tělesné složení, navštivte mě v mojí poradně, kde Vás přeměřím a prozradím, zdali je Vaše tělesné složení a celková hmotnost „v pohodě“, jak to souvisí s Vším zdravím, vzhledem a jak se na těchto hodnotách dá zapracovat. (www.martinakorejckova.cz)

Co všechno může naše tělesné složení a poměr těchto struktur ovlivnit, se dozvíte za měsíc v dalším článku na mém blogu. (www.martinakorejckova.cz/blog) Do příště si pamatujte, že kila svalů sice váží víc, ale zabírají menší plochu než stejné množství kil tuku. ;-)

Nezkrácená verze článku k dispozici na webových stránkách www.kasejovice.cz nebo na mých osobních webových stránkách www.martinakorejckova.cz .

Martina Korejčková
nutriční terapeutka Kasejovice, Plzeň
poradna Kasejovice č.p. 311
t.č.: 721 634 113