
Zhubnout se určitě vyplatí, oddálíte infarkt i cukrovku

Zhubnout se určitě vyplatí, oddálíte infarkt i cukrovku



Máte pocit, že i kdybyste nakrásně zhubli, váš zdravotní stav to příliš neovlivní? To je naštěstí omyl, smrtelná SRDEČNÍ PŘÍHODA nemusí být vaším osudem, pokud budete žít zdravěji.

Každý kilogram dolů znamená určité snížení rizika infarktu. Ještě větší dopad má redukce váhy na pravděpodobnost vzniku cukrovky či nádorového onemocnění. Snižuje ji až o polovinu.

O tom, zda budete mít potíže se srdcem a cévami, rozhoduje do značné míry hladina cholesterolu. Proto je tam důležité ji znát a případně ovlivnit změnou jídelníčku či léky.

Pro lepší představu: 60 letá žena, kuřačka, která má celkový cholesterol 8 (mmol na litr) a krevní tlak o hodnotě 160 (mmHg), má 14 procentní riziko, že ji v příštích deseti letech potká smrtelné onemocnění srdce a cév. Kdyby ovšem zhubla a podařilo se jí tím snížit hladinu cholesterolu na 5 a krevní tlak na 120, riziko by kleslo na čtyři procenta. Z velkého rizika by se tak stalo minimální. Kdyby ještě přestala kouřit, zvýší se její šance na dlouhý život bez infarktu nebo mozkové mrtvice ještě dvojnásobně.

Muži jsou na tom ve srovnání s ženami o něco hůře. Nemoci srdce je postihují dříve. Je to dáno tím, že ženské pohlavní hormony, jejichž produkce se snižuje až v období přechodu, cévy chrání před ucpáváním. Z toho vyplývá následující příklad: když bude muž stejně starý jako v předchozím případě žena, mít stejné hodnoty tlaku a cholesterolu v krvi, pravděpodobnost, že v následujících deseti letech zemře na nemoc srdce a cév bude 29 procent. Pokud by ale nekouřil, jeho riziko by bylo 15 procentní.

Proč vadí vysoká hladina cholesterolu?

Nejsou to jen živočišné tuky, které se jako cholesterol v těle ukládají. Organismus tuto látku dokáže vytvořit i z ostatních složek potravy.

Jistě jste už slyšeli o hodném a zlém cholesterolu. Ten „zlý“, tedy LDL, se ukládá ve stěnách cév, které postupem času zužuje či úplně uzavírá. Velké riziko infarktu hrozí, když se takto uzavře jedna z tepen, které zásobují srdce. Bez kyslíku, který tam obvykle céva přivádí, část srdce odumře. To znamená, že přestane fungovat úplně nebo pracuje špatně a člověku se výrazně zhorší kvalita života.

Druhý typ - HDL cholesterol -je naopak užitečný. Dokáže dopravit cholesterol do jater, která ho později vyloučí. Proto je dobré pátrat nejen po hladině celkového cholesterolu v krvi, ale i po vzájemném poměru obou jeho druhů. Celkový cholesterol by měl být pod 5 mmol/litr.

Geny dokážou ovlivnit chutě a typ obezity

Hladinu cholesterolu vyšetří zdravému dospělému jeho praktický lékař bezplatně v 18 letech při vstupní prohlídce, posléze v 40, 50 a 60 letech. Spadá-li však pacient do rizikové skupiny, což je velká část populace, měl by mu praktik provádět testy na krevní tuky častěji - nejlépe jednou za dva roky. Do této skupiny patří lidé s nadváhou, kuřáci nebo lidé s dědičnou poruchou metabolismu tuků. Mnoho napoví i situace v rodině pacienta - zemřel-li jeho otec na infarkt v 50 letech, jistě bude i tento pacient častěji podroben krevním testům.

Geny jsou totiž faktor, který riziko onemocnění do určité míry ovlivňuje. Zjednodušeně řečeno říkají, jak bude člověk energii z jídla zpracovávat. Genů je několik a mají vliv například i na to, jestli člověku bude chutnat sladké nebo jak rychle ho tělo ujistí, že snědl dostatečně velkou porci.

V genech lze i najít informaci, zda člověk ztloustne do podoby hrušky, nebo méně nebezpečného jablka nebo jak úspěšně bude spalovat tuky. „Geneticky je podmíněno nejen to, kolik vydám energie a jak spálím tuky, ale také to, jak je budu ukládat, které potraviny budu preferovat,“ vysvětluje Vojtěch Hainer, ředitel Endokrinologického ústavu v Praze.

Stačí se podívat po svém okolí. Jistě znáte lidi, kterým jíst téměř nechutná, dávají přednost zelenině a pohled na dort jim oči nerozzáří. Znáte určitě i někoho, kdo má nadváhu, není zdravě a přesto se dožil vysokého věku. Na druhou stranu jsou jedinci, kteří přemýšlí nad každým gramem tuku a přesto mají vysokou hladinu cholesterolu.

Nevymlouvejte se na své rodiče

Ano, je to tak, spravedlnost neexistuje, nejnovější výzkumy ale ukazují, že svůj život držíme ve svých rukou poměrně pevně. Z rozsáhlé studie INTERHEART, do které bylo zařazeno 30 tisíc jak nemocných, tak i zdravých lidí ze všech oblastí světa, vyplynulo, že za srdeční infarkty mohou až z 90 procent takové faktory, které může každý člověk sám

do značné míry ovlivnit. Je tedy na čase přestat obviňovat naše geny a začít něco dělat s tělem a jídlom, nedostatkem pohybu, případně zlovyky, jako je kouření. Většinu karet do této hry, devět z deseti, si totiž vybíráme sami.

Pokud už ale máte organismus poškozený a změny životního stylu nejste schopni, pak je na čase léčba. Jestliže nedokážete přestat kouřit, zhubnout nebo jíst oblíbené uzeniny a bílé pečivo a máte například vysoký tlak, musíte se léčit. Ukazuje se ale, že celá třetina nemocných s vysokým tlakem se neléčí. Pokud mezi ně patříte, nebo dokonce ve svých 50 letech neznáte svůj tlak ani hladinu cholesterolu, okamžitě to změňte. Začněte u svého praktického lékaře, který vás případně pošle ke kardiologovi.

V současné době lékaři mohou nemocným podávat k léčbě vysokého krevního tlaku nebo vysoké hladiny tuků jako je právě cholesterol účinné léky. Cenově dostupné jsou i léky pomáhající při hubnutí.