

2.6 Naučte se od lékaře – Regulace tělesné hmotnosti

Regulace tělesné hmotnosti je složitý proces, který ovlivňuje mnoho vnitřních i vnějších faktorů. Některé z těchto faktorů můžete ovlivnit, jiné jsou dány geneticky nebo prostředím, ve kterém žijete. Pro udržení optimální tělesné hmotnosti je důležité najít rovnováhu mezi zdravou stravou, pravidelným pohybem a zdravými návyky.

VNITŘNÍ FAKTORY:

- Genetické vlivy: Některé geny ovlivňují energetickou bilanci těla, například chuť k jídlu, ukládání tuků, rychlost metabolismu nebo spalování energie.
- Hormonální vlivy: Hormony, jako je leptin, přímo ovlivňují pocit sytosti. Dalšími hormony, které ovlivňují hlad a zpracování cukrů a tuků, jsou například ghrelin, inzulin nebo kortizol.
- Bakteriální osídlení střeva: Složení střevní mikrobioty má také vliv na tělesnou hmotnost. Její složení je možné příznivě ovlivnit pestrou stravou složenou z kvalitních základních potravin.
- Psychické nastavení: Psychické nastavení a způsoby zvládání smutku, stresu nebo radosti pomocí jídla, mohou mít výrazný vliv na tělesnou hmotnost.

VNĚJŠÍ FAKTORY:

- Stravovací návyky: Pravidelnost stravování, velikost porcí a výběr potravin jsou základními faktory, které významně ovlivňují tělesnou hmotnost.
- Sociální vlivy: Rodina, přátelé nebo širší okolí mohou mít vliv na způsob stravování, výběr potravin, pohyb a také na způsob zvládání stresu. Rodinné prostředí může významně podpořit zdravé návyky, jako jsou pravidelné jídlo, nebo fyzická aktivita.
- Vlivy prostředí: Naše nejbližší okolí ovlivňuje možnost fyzické aktivity. Důležitá je dostupnost bezpečných míst pro pohyb, jako jsou hřiště, cyklostezky nebo parky. Významnou roli hrají také státní regulace, jako jsou ceny potravin, daňová politika a propagace zdravého životního stylu.