

6.3 Naučte se od lékaře - Typy obezity

Představte si, že vaše tělo je jako strom a tuk v těle se může ukládat na různých místech, podobně jako listí na větvích roste pokaždé trochu jinak. Když mluvíme o obezitě, rozlišujeme dva hlavní typy – obezitu typu "jablko" a typu "hruška", podle toho, kde se tuk v těle ukládá více.

Obezita typu "jablko"

Lidé s obezitou typu "jablko" mají více tuku uloženého kolem břicha a hrudníku. To znamená, že jejich břicho je větší a připomíná tvar jablka. Tento typ obezity je častější u mužů, ale může se objevit i u žen. Tuk uložený kolem břicha je nebezpečnější, protože může negativně ovlivňovat vnitřní orgány, jako jsou srdce a játra, a zvyšovat riziko vzniku srdečních onemocnění či cukrovky.

Obezita typu "hruška"

Lidé s obezitou typu "hruška" mají více tuku na bocích, stehnech a hýždích. Tělo vypadá jako hruška – štíhlejší nahoře a širší v dolních partiích. Tento typ obezity je častější u žen. Tuk uložený v oblasti boků a stehen je považován za méně rizikový pro zdraví než tuk kolem břicha.

Proč mají lidé různé typy obezity?

Každé tělo je jiné a to, kde se tuk ukládá, závisí na několika faktorech:

- Genetika: To, kde se tuk ukládá, může být ovlivněno dědičností. Pokud mají vaši rodiče nebo prarodiče určité uspořádání tuku, je pravděpodobné, že ho můžete mít i vy.
- Hormony: Hormony, které tělo produkuje, také ovlivňují distribuci tuku. Například ženy mají více estrogenu, což podporuje ukládání tuku na bocích a stehnech, proto je u nich častější typ obezity "hruška".
- Životní styl a strava: To, co jíte a jak často se hýbete, ovlivňuje také to, kde se tuk hromadí. Strava bohatá na nezdravé potraviny a nedostatek pohybu může vést k většímu ukládání tuku kolem břicha.

Pamatujte, že zdravý životní styl, vyvážená strava a pravidelná pohybová aktivita jsou klíčem k tomu, abyste se cítili dobře a udrželi si zdravou tělesnou hmotnost. Nezáleží na tom, zda máte postavu typu "jablko" nebo "hruška" – důležité je, aby bylo vaše tělo zdravé.