Poznáte svoje percento tuku v tele? Aké má byť a ako ho zmerať?

19. 1. 2023

Pre zdravý vývoj a fungovanie nášho organizmu by sa množstvo telesného tuku malo pohybovať v normálnom rozmedzí. Každé vybočenie znamená riziko pre naše zdravie, ako pri nadváhe a obezite, tak pri podváhe. Pokiaľ svoju váhu (či nadváhu) neriešite a prijali ste sa aj s kilami navyše, je to v poriadku, ale len do chvíle, keď sa u vás objavia prvé náznaky ochorenia či zdravotných komplikácií. Potom je dobré pre svoje zdravie urobiť pozitívnu zmenu.

Problematické je nielen nadmerné množstvo tuku v našom tele, ale aj druhý extrém, ktorým je jeho nedostatok a podváha. Pri podváhe vznikajú časté pocity únavy a vyčerpania, nutričný deficit môže spôsobiť osteoporózu (rednutie kostí), anémiu (chudokrvnosť) či stratu vlasov. Ľudia trpiaci podváhou mávajú zníženú imunitu, ich telo zle vstrebáva vitamíny rozpustné v tukoch (A, D, E, K). Nepriaznivo je ovplyvnená aj hladina a rovnováha hormónov, ktorá u žien ovplyvňuje menštruačný cyklus – ten môže byť nepravidelný, alebo úplne vymiznúť.

Rozdiel v percentuálnom zastúpení tuku v telách u žien a mužov je vplyvom genetiky rozdielny. Ženy sú od prírody prednastavené na väčšie hromadenie tuku z dôvodu tehotenstva a následnej starostlivosti o novorodenca. Telo ženy si tvorí zásobu tuku, ktorá slúži ako rezerva pre prípadné obdobie utrpenia či hladomoru. „Príroda“ tak zabezpečila dostatočnú tukovú zásobu pre správny vývoj plodu a dostatok výživy pri dojčení. U mužov táto reprodukčná potreba nie je, preto majú za optimálnych podmienok menej tuku ako ženy.

Ako zistiť svoju ideálnu váhu?

Najrozšírenejšou, ale bohužiaľ aj najmenej presnou metódou výpočtu ideálnej váhy, je parameter BMI (Body Mass Index), ktorý možno považovať za orientačný pre normálnu hmotnosť. Nezohľadňuje však nadbytok tuku a menší podiel svalovej hmoty, ani protipól, ktorý predstavujú športovci. Tí majú viac svalstva a preto sa do „normálneho“ rozmedzia BMI nezmestia. Naopak bývajú v skupine nadváhy a obezity.

Ďalším pojmom je takzvaná „skrytá obezita“, pri ktorej vám hodnota BMI vychádza v optimálnom rozmedzí

a váha v normálnych hodnotách. Problémom je však nepomer tukov a svalov. Pri skrytej obezite je podiel svalovej hmoty malý, tukových zásob je naopak nadbytok. Vizuálne sa postava môže javiť ako normálna, ale napriek tomu je zaťažená vysokým podielom tuku. Vhodnou športovou aktivitou je dobré túto disbalanciu premeniť na zdravé telo, zredukovať tukovú zásobu a nabrať svalovú hmotu.

Na stanovenie vašej optimálnej hmotnosti je potrebné poznať percentuálne zastúpenie tuku v tele a podiel svalovej hmoty. Tieto údaje je možné zistiť telesnou diagnostikou, pre ktorú je viac metód. Jednou z nich je bioimpendačná analýza (BIA), na princípe ktorej pracujú sofistikovanejšie domáce váhy či viacfunkčné prístroje výživových poradcov. Počas merania berie prístroj do úvahy aj hmotnosť kostrového svalstva aj ďalšie ukazovatele a vďaka tomu získate presné a ucelené vyhodnotenie zloženia vášho tela.

Presnou a pritom jednoduchou metódou, ktorú zvládnete sami v pohodlí domova, je kaliperácia. Pomocou kaliperačných klieští sa meria množstvo kožnej riasy v oblasti brucha, stehien a tricepsu. Profesionálny merač tuku Prodietix Kaliper vám pomôže s presnou diagnostikou súčasného stavu a je tiež motivačnou pomôckou na sledovanie úbytku tuku pri redukčných diétach.

Ďalšou obľúbenou metódou je tzv. WHR index, ktorý vychádza z pomeru pása a bokov.

Veľmi ľahko sa dá toto meranie vykonať pomocou krajčírskeho metra.

Kritériá pre % zastúpenie tuku v tele.

Muži:

- Štíhly – menej ako 10 %
- Normálny – 10 až 20 %
- Silný – 20 až 25 %
- Obézny – 25 až 30 %
- Extrémne obézny – viac ako 30 %

Ženy:

- Štíhle – menej ako 20 %
- Normálny – 20 až 30 %
- Silné – 30 až 35 %
- Obézne – 35 až 40 %
- Extrémne obézne – viac ako 40 %

Akú máte postavu?

Pokiaľ máte po ruke krajčírsky meter, ľahko metódou WHR zistíte, aký máme typ postavy. Najprv zmerajte obvod pása nad úrovňou pupka, túto hodnotu vydeľte obvodom bokov pod bedrovými kosťami. Výsledná hodnota určí typ postavy, pre ktorý je typická distribúcia tuku v určitej oblasti tela.

Periférny typ (hruška) - Ženy: menej ako 0,75. Muži menej ako 0,85

Periférny typ postavy, ktorý pripomína tvar hrušky, hromadí tuk predovšetkým na bokoch a zadku. Obvod pásu je užší než obvod bokov. „Hrušky“ majú typ postavy často zakódovaný geneticky, preto je tento „nepomer“ proporcií sprevádza po celý život. Pri optimálnej váhe nie je tento typ toľko rizikový. Ochorenie postihuje oblasť nôh – vznikajú opuchy, cievne ochorenia (krčové žily, tvorba vredov predkolenia) a kĺbové problémy.

Vyrovnaný typ - Ženy: 0,75-0,80. Muži 0,85-0,90

Pri vyrovnanom type postavy sa tuk ukladá rovnomerne v celom tele. Predpokladom pre zdravý životný štýl je udržanie svojej optimálnej váhy.

Skôr centrálny - Ženy: 0,80-0,85. Muži 0,90-0,95

Skôr centrálnemu typu postavy sa tuk ukladá v oblasti brucha, ale nedochádza k výrazným extrémom. Aj tu je vhodné si udržovať ideálnu váhu.

Centrálny typ (jablko) - Ženy: viac ako 0,85. Muži viac ako 0,95

Centrálny typ postavy má tendenciu hromadiť tuk v oblasti brucha. Postava sa pri neprimeranom hromadení „zaguľacuje“ a svojím tvarom pripomína jablko. Tento typ postavy môže pri nadmernom percente tuku v tele ochorieť radom civilizačných chorôb. Riziková je predovšetkým tvorba útrobného (viscerálneho tuku), ktorá má za následok stučnenie orgánov (pečeň, pankreas, obličky, srdce) a zníženie ich funkčnosti. Kvôli tomu sa do tela uvoľňuje väčšie množstvo triglyceridov, ktoré majú za následok zvýšenie hladiny „zlého“ cholesterolu DLD a tvorbu krvných zrazenín. Hrozí aj vznik cukrovky a tvorba nádorových ochorení.

Pre bezplatnú konzultáciu vášho ideálneho percenta tuku a postavy kontaktujte našich certifikovaných výživových poradcov.