

DOPORUČENÍ FYZICKÉ AKTIVITY

pro osoby s metabolickým syndromem

Základním předpokladem pro to, aby fyzická aktivita příznivě ovlivnila Váš zdravotní stav, je její pravidelnost. Proč je pravidelná fyzická aktivita v léčbě metabolického syndromu důležitá?

- pravidelný pohyb zlepšuje citlivost tkání k působení hormonu inzulinu, který zajišťuje přestup glukózy do buněk, snižuje tím její hladinu v krvi a zlepšuje její další využití (zlepšuje tak průběh cukrovky 2. typu)
- pohyb spolu s rozumnou redukční dietou přispívá ke snížení stupně obezity (BMI*) a množství tělesného tuku, který se u metabolického syndromu ukládá v oblasti břicha, zvláště do jater
- příznivě ovlivňuje krevní tlak, spolu s léky přispívá ke snížení vysokého krevního tlaku
- příznivě působí na krevní tuky: zvyšuje hodnotu HDL („hodného“) cholesterolu a snižuje hladinu triglyceridů
- zvyšuje tělesnou zdatnost, která udržuje dobrou činnost srdce a cév
- zvyšuje svalovou sílu a pružnost, které podmiňují ohebnost a pohyblivost kloubů a svalů
- působí příznivě v prevenci řídnutí kostí (osteoporózy) ve stáří, udržuje tak hlavně páteř v dobře fungujícím stavu
- pohyb příznivě ovlivňuje depresi, odstraňuje únavu a pocit psychického napětí a vyčerpání

Zvýšení fyzické aktivity můžete uskutečnit v rámci tzv. rutinního pohybu (pohyb v rámci každodenního života) **a v rámci aktivního pohybu** (intenzivnější pohyb navíc – ve formě individuálního nebo skupinového cvičení či jiné aktivity).

* BMI = hmotnost [kg]/(těl. výška [m])²

Rutinní pohyb (součást každodenního života):

- nepoužívejte výtahy a eskalátory, dávejte přednost schodům
- na krátké cesty nepoužívejte auto nebo dopravní prostředky
- hledejte a využijte každou možnost jít pěšky

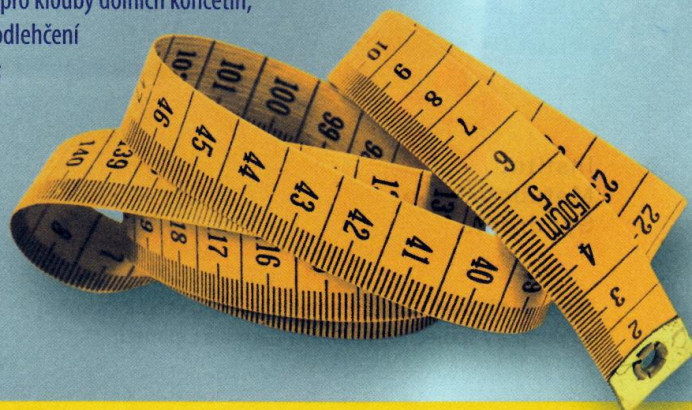
Aktivní pohyb (intenzivnější pohyb navíc)

Je velmi důležité zvolit takový druh pohybu, který Vás bude bavit, pro který si najdete pravidelně čas (a prostor) a který se bude moci stát pravidelnou součástí Vašeho života.

Pro aktivní intenzivnější pohyb navíc si udělejte čas 30 - 60 minut alespoň 3x týdně.

VHODNÉ DRUHY POHYBOVÝCH AKTIVIT – aktivity aerobní (sval pracuje za přítomnosti dostatku kyslíku):

- **chůze**, zvláště svižná chůze s dynamickou prací horních končetin
Rychlá chůze alespoň 30 minut denně je nejvhodnější a nejdostupnější pohybovou aktivitou ke zvýšení energetického výdeje
- **nordic walking** - severská chůze. Sportovní chůze se speciálními holemi. Intenzita pohybu se řídí intenzitou práce horních končetin, nikoliv rychlostí chůze (v jedné skupině proto mohou trénovat lidé různého věku i fyzické kondice). K kalorický výdej je o 30 až 40% vyšší proti normální chůzi. Zapojení horních končetin s oporou holí snižuje zátěž pro klouby dolních končetin, uvolňuje svalové napětí v oblasti zádočných a ramenních svalů a poskytuje odlehčení pro páteř. Pohyb s holemi dodává jistotu na hladkém a klouzavém povrchu; nevyžaduje vynikající kondici ani speciální terén a vybavení
– pouze hůlky na nordic walking a sportovní obuv
– obojí je dostupné i cenově v prodejnách se sportovním vybavením.
- **plavání, cvičení a hry ve vodě, veslování**
- **cyklistika** (nejlépe po cyklostezkách v rovinném terénu)
- v zimě **běh** či **chůze na běžkách**.
- **trénink na rotopedu** či **orbitreku** v domácích podmínkách



Při aerobní aktivitě nízké až střední intenzity (např. chůze, nordic walking, rychlejší chůze či běh na lyžích) dochází ke zvýšenému spalování tuků a redukcí tukové tkáně; tuk jako zdroj energie je lépe a více využíván a to tím více, čím déle tato aktivita trvá. Naopak při cvičení vysoké intenzity jsou více spalovány sacharidy, což není z hlediska redukce tukové tkáně již tak výhodné.

Méně vhodné jsou kolektivní míčové hry pro obézní, kteří začínají s pohybem (riziko úrazu při vzájemných střetech se soupeři či při horší pohybové koordinaci a neobratnosti).

Nevhodné jsou u obézních aktivity s poskoky (odbíjená, basketbal, aerobik).

Je u metabolického syndromu vhodné posilování?

Tento typ zátěže probíhá za anaerobních podmínek (sval pracuje za nedostatku kyslíku), a je tak podstatně sníženo žádané spalování tuků. Zároveň může být rizikový pro lidi s vysokým krevním tlakem, po infarktu nebo lidi s cukrovkou, jelikož dochází k většímu zatížení srdečního svalu. Výhodou je větší nárůst svalové hmoty a s tím i možnost zvýšení citlivosti svalové tkáně k inzulinu.

V programu fyzické aktivity u metabolického syndromu doporučujeme převážně aerobní aktivity; zařazení posilovacího cvičení je možné, ale po konzultaci s ošetřujícím lékařem.

INTENZITA FYZICKÉ AKTIVITY

K určení a kontrole intenzity zatížení lze použít měření tepové frekvence. Velmi orientační hodnota tréninkové tepové frekvence pro zdravé jedince je u osob středního věku asi 130 tepů/min., u starších 50 let asi 110 tepů/min. Pro osoby s metabolickým syndromem je doporučováno stanovení tréninkové intenzity na základě výsledku zátěžového testu (bicyklové ergometrie).

Pro průběžnou kontrolu srdeční frekvence během fyzické aktivity je vhodné použití měřičů srdeční frekvence (SportTester - viz obrázek). Při chůzi můžeme pro kontrolu kalorického výdeje a ušlé vzdálenosti použít tzv. krokoměry. Např. krokoměry japonské firmy OMRON nevyžadují připevnění na opasek a spolehlivě pracují i ve vaší kapse nebo batohu (viz. obrázek).

Orientačně můžeme pro kontrolu intenzity použít též „test mluvení“: pokud můžete při zátěži souvisle hovořit a normálně dýcháte, je zátěž příliš nízká. Pokud je již hovor méně souvislý, dech rychlejší, je intenzita zátěže přiměřená; nejste-li již schopni hovořit a lapáte po dechu, je intenzita příliš vysoká a je nutno zvolnit.

Důležité upozornění!

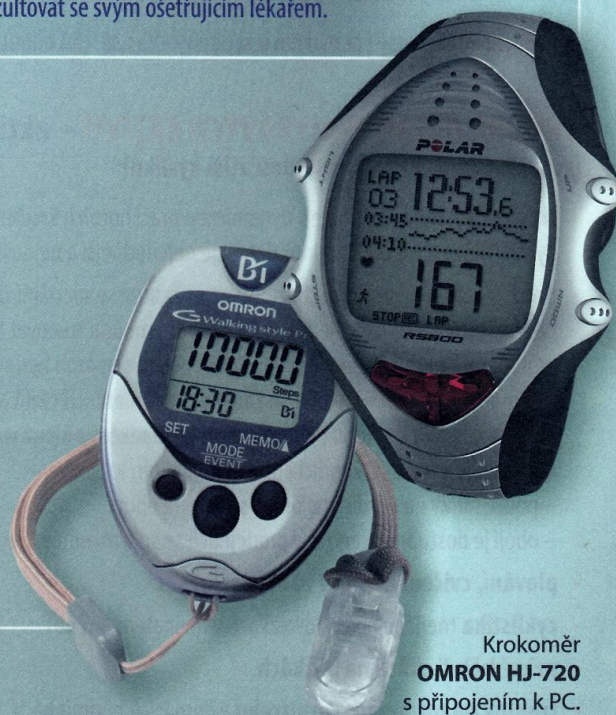
Rozhodujícím faktorem při provozování fyzické aktivity u pacientů s metabolickým syndromem je bezpečnost, která spočívá v maximálním snížení rizika úrazu, srdečních komplikací, přetížení kloubů a svalů.

Proto pokud se rozhodnete pro zvýšení své pohybové aktivity a máte onemocnění, která jsou součástí metabolického syndromu (vysoký krevní tlak, cukrovka 2. typu, změny v krevních tucích) či další choroby (srdeční onemocnění, kloubní obtíže, bolesti zad), nebo nejste zvyklí na pohyb, je nutno vhodnou pohybovou aktivitu a její intenzitu konzultovat se svým ošetřujícím lékařem.

As. MUDr. Hana Svačinová, Ph.D.
Klinika funkční diagnostiky a rehabilitace
LF MU a FN u sv. Anny v Brně
Pekařská 53, 65691 Brno

Institut
Metabolického
Syndromu

Materiál připravil Český institut metabolického syndromu
za podpory společností Solvay Pharma a Celimed.



Krokoměr
OMRON HJ-720
s připojením k PC.