



TÉMA MĚSÍCE

Metabolické zdraví pod kontrolou

Metabolický syndrom – tichý nepřítel moderní společnosti

Metabolický syndrom **patří mezi nejčastější zdravotní problémy spojené s naším současným životním stylem** a často probíhá dlouhou dobu bez výraznějších příznaků. Jde o soubor několika rizikových faktorů, které se u jednoho člověka vyskytují současně. Patří sem zvýšený obvod pasu ([abdominální obezita](#)), zvýšená hladina tuků v krvi, zejména triglyceridů, snížená hladina „dobrého“ HDL cholesterolu, vysoký krevní tlak a porucha regulace hladiny krevního cukru.

Jednotlivě mohou tyto faktory působit nenápadně, ale v kombinaci představují výrazné a dlouhodobě narůstající riziko pro zdraví. Jejich společným jmenovatelem je narušený metabolismus energie a tuků, jehož následkem mohou být obezita, metabolická dysfunkce i postupné poškození cév, srdce, jater nebo dalších orgánů. V souvislosti s rostoucím výskytem nadváhy a [obezity](#) se metabolický syndrom objevuje stále častěji nejen u dospělých, ale i u mladších lidí a adolescentů, což z něj činí závažný civilizační problém.

Proč to může být problém?

Lidé s metabolickým syndromem mívají přibližně dvojnásobně vyšší riziko vzniku kardiovaskulárních onemocnění a až pětinasobně vyšší pravděpodobnost rozvoje [cukrovky 2. typu](#). Výrazně zatížena jsou často také játra, která při dlouhodobém nadbytku přijaté energie ukládají přebytečný tuk do svých buněk. Tento proces **může vést ke [ztukovatění jater](#) do vyššího stadia** a postupně i k jejich poškození spojeným se zhoršením jejich funkce. Protože játra sehrávají klíčovou roli v regulaci metabolismu tuků a cukrů, jejich zhoršená funkce negativně ovlivňuje celkový metabolický stav organismu.

Za základ lze považovat prevenci

Dobrou zprávou je, že metabolickému syndromu **lze ve velké míře předcházet**. Základem pro to je soubor dlouhodobě udržitelných návyků, které tvoří zdravý životní styl a představují jeden z klíčů k efektivnímu řízení metabolického zdraví. Patří sem pestrá a vyvážená strava bohatá na zeleninu, [vlákninu](#) a

kvalitní [bílkoviny](#), [pravidelný pohyb](#) v rozsahu alespoň 150 minut týdně a omezení nadměrného příjmu jednoduchých cukrů, zejména fruktózy. Za stejně důležité se označuje také vyhýbání se v nadbytku kalorií a alkoholu, který výrazně zatěžuje zejména játra.

Významnou podpůrnou roli mohou sehrát také vybrané živiny, jako jsou omega-3 mastné kyseliny (EPA a DHA) a cholin. Omega-3 mastné kyseliny EPA a DHA jsou spojované s tím, že při denním příjmu 250 mg přispívají ke správné činnosti srdce, cholin pak napomáhá k udržení správné činnosti jater a normálnímu metabolismu tuků.

Závěr

Čím dříve začneme přistupovat ke svému metabolickému zdraví komplexně, **tím větší máme šanci předcházet možným pozdějším komplikacím.**

Kombinace [zdravého životního stylu](#) a podpory prostřednictvím vhodných živin může představovat důležitý krok v rámci péče k udržování dlouhodobé vitality.

Podle [Metabolické zdraví pod kontrolou – | BENU.cz](#) zpracoval Věroslav Kozák