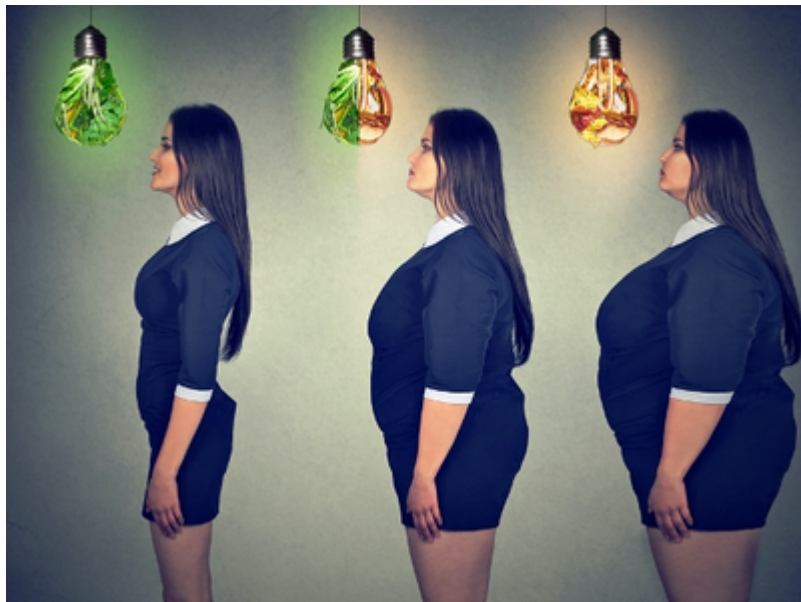


Čo je príčinou obezity? Nový komplexný pohľad.

05.03.2018 *Fit po 50*



Obezita, či nadváha nie je len estetický problém.

Aj keď niektorým ľuďom spôsobuje ich výzor mierne depresie.

Obezita má ale ďalekosiahlejšie dôsledky na náš organizmus.

Je spúšťačom chronických ochorení ako je cukrovka, choroby srdca, býva príčinou mozgovej porážky (mŕtvice), rakoviny a Alzheimerovej choroby.

Ale ako presne kilá navyše spôsobujú také rozsiahle problémy a ako nájsť spôsob na zníženie a zmiernenie tejto veľmi vážnej hrozby pre zdravie?

V novej štúdii o vedeckej translačnej medicíne [[ZDROJ](#)] , analýzou molekúl vylúčených do ľudského moču vytvorili jeden z najkomplexnejších obrázkov metabolického podpisu, ktorý sa zdá byť korelovaný (spájaný) s obezitou.

Okrem vzoriek moču zozbieraných v 24-hodinových etapách, štúdia zhromaždila informácie o strave účastníkov, pohybových zvyklostiach, krvnom tlaku a BMI.

Nová analýza odhalila zmeny **29 molekulárnych biomarkerov**, ktoré sú spájané s obezitou u 1880 ľudí zo Spojených štátov.

Väčšina z týchto biomarkerov – **presne 25** - sa objavila aj v moči obéznych ľudí z druhej strany Atlantiku, čo potvrdzuje, že zistenia predstavujú spoločný metabolický podpis obezity.

Biomarkery sú vedľajšie produkty skonzumovaného jedla a poukazujú na rozdiely v strave obéznych

a neobéznych.

Nie všetky biomarkery však priamo súviseli s jedlom. Niektoré vychádzali zo zmien funkcie obličiek a kostrového svalstva, ktoré sú sprievodným znakom obezity.

Najzaujímavejšie bolo, že **9 biomarkerov**, ktoré významne súvisia s obezitou nebolo produkovaných ľudským telom ale miliardami mikróbov žijúcich v črevách obéznych.

Tieto priateľské mikroorganizmy majú dôležitú úlohu pri trávení bielkovín, vstrebávaní vitamínov a aminokyselín a tiež pri produkcii niektorých vitamínov.

Najnovšie poznatky nám signalizujú, že významné riziko obezity môže byť spôsobené aktivitou črevných mikróbov, to znamená lepším využitím makro a mikro živín.

Podľa týchto zistení je obezita a choroby ktoré vyvoláva výsledkom celkového spolupôsobenia našich génov, stravy, pohybu a mikrobiómu.

Mikrobióm je súhrnné označenie pre mikrobiálne osídlenie ľudského tela. Ide o súbor baktérií, kvasiniek, húb, vírusov a protozoí (prvkov) vyskytujúcich sa na ľudskom tele a v ňom. Zdravý mikrobióm je zásadný pre naše zdravie a zdravú hmotnosť. Odhaduje sa, že je to asi 100 miliárd organizmov, ktorých genetická informácia prevyšuje tú ľudskú až 150-krát.

Črevný mikrobióm (črevná mikroflóra) je tvorený mikroorganizmami sídliačimi v ľudskom čreve a predstavuje najvýznamnejšiu časť mikrobióty s hmotnosťou 1-2 kg. Ide o súbor zdraviu prospešných aj patogénnych mikróbov, ktoré nás v prípade rovnováhy nielen neohrozujú, ale dokonca sú nevyhnutné pre naše ľudské zdravie. Okrem trávenia sa podieľa na vývoji imunitného systému a zasahuje do mnohých telesných funkcií.

Rozmanitosť mikrobiómu hrá úlohu pri rozvoji obezity, zápalových, nádorových, metabolických, psychických, alergici, autoimunitných aj kardiovaskulárnych ochorení.

Zrnutie.

Výskum ukazuje že na vznik obezity vplýva viacero faktorov.

Podľa najnovších výskumov dosť veľký vplyv má na jej vznik aj naša črevná mikroflóra.

Transplantáciou črevných mikroorganizmov chudého človeka do čreva obézneho by mohlo dôjsť k zmene črevnej mikrobioty a tým aj k úprave – zníženiu váhy.

V budúcnosti bude takáto prax možno bežná aj v našich nemocniciach.

Najlepší spôsob ako si udržať váhu pod kontrolou v súčasnosti ale určite aj do budúcnosti je jednoduchá rada.

Znížte energetický príjem jedzte minimálne spracované lokálne potraviny, varte si z nich doma. Vylúčte spracované polotovary a sladené nápoje.

Zvýšte energetický výdaj, denne sa hýbte, prechádzka v prírode je najzdravší druh pohybu. Cvičte aspoň 3 x do týždňa, postupujte podľa pravidelného cvičebného programu.

Prajem veľa úspechov.

Ak sa Vám článok páčil, zdieľajte ho s priateľmi. 

Zdroje :

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25925681>

<https://clinicaltrials.gov/ct2/show/NCT00005271>

<https://medlineplus.gov/weightcontrol.html>

https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/lose_wt/BMI/bmicalc.htm

<http://www.imperial.ac.uk/people/j.nicholson>

<http://commonfund.nih.gov/hmp>

<https://directorsblog.nih.gov/2015/05/12/what-is-obesity-metabolic-signatures-offer-new-comprehensive-view/>



O autorovi: Miroslav Ustaník

masážam sa profesionálne venuje od roku 2007. Absolvoval masérsku školu a doplnkové kurzy. Je tiež kondičný tréner 1. kvalifikačného stupňa – špecializácia fitness, kulturistika a vzpieranie.

Obsah tohto je prebratý zo stránky pocitzdravia.sk.

Článok môže byť predbežne aktualizovaný a nemusí byť totožný s verziou tohto dokumentu.