

Percento straty tuku v tele je vyššie pri pohybovej aktivite ako pri diéte. V porovnaní so zvýšením pohybu, diéta v strave viac redukuje svalovú hmotu.

**DIÉTA: Strata 75% tuku a 25% svalovej hmoty**

**•TELESNÁ AKTIVITA:  
Strata 95% tuku a 5% svalovej hmoty**

Organizmus sa so zníženým príjmom v strave vyrovná tým, že zníži látkovú premenu, začne šetriť a preto hmotnosť ďalej neklesá.

Svalové tkanivo má vyšší bazálny metabolizmus ako tukové, spotrebuje pre svoju potrebu v pokojovom stave viac energie ako tukové tkanivo .

Pri začatí s pohybovými aktivitami môže chýbať pokles hmotnosti, vzrastá hmotnosť kostrového svalstva.

Pri pravidelnom tréningu je rozhodujúca trpezlivosť a vytrvalosť.

Pre spaľovanie tukov je najvhodnejší tzv. **aeróbný pohyb** - za trvalej účasti kyslíka **zadýchaním sa pri dostatočnej intenzite**. Ide o cvičenia **vytrvalostné** (beh, plávanie).

Na zlepšenie aeróbnej zdatnosti všeobecne možno odporúčať od 10 minút aeróbného tréningu, po 20 – 30 minút aeróbného tréningu 3 – 4-krát týždenne.

Tepová frekvencia sa má pohybovať okolo 60-70% maxima t.j. medzi 100-140 tepov/min.



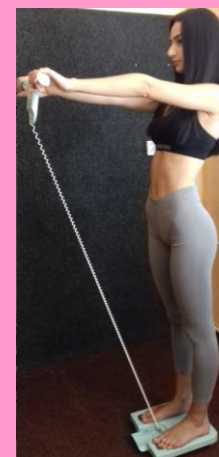
Návyk pravidelného pohybu, ktorý prináša radosť, trvá asi mesiac. Zvoľte si formu pohybu. Postupne zvyšujte záťaž a vydržte.

Spracovala : MUDr. Benková,  
RÚVZ so sídlom v Liptovskom Mikuláši  
2017

## Pohybová aktivita a tuk v organizme

*Národný akčný plán pre podporu pohybovej aktivity*

*na roky 2017-2020*



V Poradni zdravia boli stanovené hodnoty:

- podiel kostrového svalstva
- percento celkového tuku.

### Hodnoty analýzy stavby tela – norma

Dievčatá

Chlapci

	<u>Dievčatá</u>	<u>Chlapci</u>
Percento telesného tuku	Norma v % 16,1- 34,2	Norma v % 10,8 -25,4
Podiel kostrového svalstva	Norma v % 24,3 – 30,3	Norma v % 33,3- 39,3



Vnútrobrušný tuk - tuk v brušnej dutine

Z brušného tuku sa uvoľňuje približne 40 rôznych látok, ktoré sa podieľajú na vývoji cukrovky, zápalových problémov, zvyšovaní tlaku krvi a ďalšom prírastku hmotnosti.

Abdominálnu obezitu „veľké brucho“ je možné zistiť meraním obvodu pása.

Na redukciu tukového tkaniva má významný vplyv pohyb.

*Pomer obvodu pása a výšky v cm*

**(Waist/height ratio)**



Normálna hodnota : 0,4-0,5

Riziko : 0,6 a viac

## Chudnutie, štiepenie tukov

Pre rozklad tukového tkaniva je potrebný prísun kyslíka pri zadýchaní sa.



Čím intenzívnejší pohyb, tým intenzívnejšie je dýchanie, následné oksyľičenie krvi a rozklad tukového tkaniva.

### Vplyv kyslíka na rozklad tukového tkaniva



V poradni zdravia bude stanovený aj index telesnej hmotnosti - **Body Mass Index BMI** (kg/m<sup>2</sup>). Norma pre chlapcov aj dievčatá 15-16 rokov je do 24.

Ku „spaľovaniu“ tukov dochádza až po 30 minútach, odporúča sa preto tzv. vytrvalostná pohybová aktivita trvajúca minimálne 60 minút.

Intenzita : Stredná – spojená so „zadýchaním sa“.

Nedoporučuje sa pohyb až taký intenzívny, aby sme „lapali po dychu“.

Nie vždy je dostatok času na plánovaný tréning a rátajú sa aj malé výdaje energie.

### Spotreba energie v kcal za hod.

Bežná činnosť	Mierne cvič.	Intenz. cvič.
V záhrade 220	Bicykel 260	Bicykel 500
Vysávanie 260	Volejbal 350	Chôdza 400
Okná 260	Tanec 350	Tenis 420
Posediačky 80	Plávanie 300	Lyže/beh 600
	Korčule 400	Beh 700

Každodenné bežné aktivity spojené s výdajom energie nie sú zanedbateľné a možno sa dajú jednoduchšie zaradiť do denného programu ako pravidelný tréning.