

Skrytá epidémia, ktorá je príčinou väčšiny  
chronických ochorení - a ako proti nej bojovať

# PREČO SME CHORÍ

Benjamin Bikman, PhD

Skrytá epidémia, ktorá je príčinou väčšiny  
chronických ochorení – a ako proti nej bojovať

# PREČO SME CHORÍ

Benjamin Bikman, PhD

## Chvály na knihu *Prečo sme chorí*

„Keď človek číta správy o zdravotnom stave ľudí z rozvinutých krajín, je to depresívne čítanie. Srdcové choroby, cukrovka, neurodegeneratívne ochorenia, ako napríklad Parkinsonova a Alzheimerova choroba... Všetky sú na vzostupe. O týchto chorobách dnes vieme viac než kedykoľvek v minulosti, no zdá sa, akoby sme voči nim boli bezmocní a nemohli s nimi nič urobiť. Ale čo ak všetky tieto ťažkosti a choroby spolu súvisia a príčinou všetkého tohto utrpenia je len jeden fyziologický stav – zvýšená hladina inzulínu? V knihe *Prečo sme chorí* Benjamin Bikman odhaľuje hlavnú príčinu novodobých chorôb a ponúka jednoduchý plán, ktorý vám pomôže znovu získať dobré zdravie alebo si ho zachovať.“

– Robb Wolf, autor bestsellerov podľa rebríčkov  
*New York Times* a *Wall Street Journal*

„Táto jedinečná kniha založená na dôkladnom výskume prispieva k nášmu chápaniu inzulínovej rezistencie ako skrytej príčiny chronických ochorení a starnutia. Dr. Bikman napísal ľahko čitateľnú a veľmi prístupnú knihu pre vedcov aj bežných čitateľov, ktorí hľadajú cestu späť k dobrému zdraviu.“

– Nina Teicholzová, novinárka v oblasti vedy a autorka bestselleru  
*The Big Fat Surprise* podľa rebríčka *New York Times*

„Je načase, aby sa pojem ‚inzulínová rezistencia‘ stal súčasťou verejného povedomia. To, že o tomto mimoriadne rozšírenom ochorení s vážnymi dôsledkami toľko ľudí nevie, je obrovský problém, ktorý sa kniha *Prečo sme chorí* snaží riešiť.“

– Dr. Aseem Malhotra, kardiológ a profesor  
medicíny založenej na dôkazoch

„Kniha *Prečo sme chorí* vznikla na základe dôkladného preskúmania rozsiahleho množstva publikácií a je zrozumiteľným a užitočným zdrojom informácií o inzulínovej rezistencii a jej vplyve na prakticky všetky systémy v tele. Doktor Bikman nám ponúka nielen zrozumiteľného sprievodcu tým, ako a prečo inzulínová rezistencia vzniká, ale aj príručku, ktorá nás učí, ako ju liečiť. Ak chcete pochopiť skrytú príčinu väčšiny chorôb, ktoré dnes sužujú rozvinuté krajiny a ako ich zvrátiť, táto kniha je určená práve vám. Vrelo odporúčame!“

– Michael R. Eades, MD, spoluautor bestselleru *New York Times Protein Power*

„Inzulínová rezistencia sa spája s takmer každým chronickým ochorením, s ktorým dnes bojujeme. V konečnom dôsledku nás stojí miliardy na výdavkoch na zdravotnú starostlivosť, ako aj nevýslovné množstvo ľudského utrpenia. Profesor Ben Bikman majstrovsky vysvetľuje, akú úlohu inzulínová rezistencia pri týchto ochoreniach zohráva, aj to, aký má vplyv na naše telo a hlavne, ako ju vyliečiť! Každé jeho tvrdenie je podložené vedeckými štúdiami a napriek tomu, že ide o vedeckú knihu, je ľahko zrozumiteľná pre všetkých a je to nesmierne príjemné čítanie!“

– Shawn Baker, MD, autor knihy *The Carnivore Diet* a generálny riaditeľ spoločnosti *MeatRx.com*

„Profesor Bikman vo svojom prehľadnom zhrnutí vedeckých poznatkov o ľudskom metabolizme presvedčivo dokazuje, že inzulínová rezistencia je hlavným nepriateľom verejného zdravia. Či už sa chce čitateľ zbaviť nadbytočného telesného tuku, optimalizovať fungovanie svojho mozgu, predchádzať srdcovým ochoreniam, znížiť riziko rakoviny alebo zlepšiť plodnosť, tento odborný výber poznatkov z výskumu sa im venuje všetkým. Je len veľmi málo autorov, ktorí majú také rozsiahle odborné znalosti a schopnosť dávať do súvisu vedecké fakty spôsobom, ktorému môžu zdravotnícki pracovníci, výskumníci a vedecky zdatná verejnosť dôverovať. Táto kniha dôkladne cituje všetky zdroje a bude nepochybne roky slúžiť ako cenný zdroj informácií.“

– Georgia Edeová, MD, nutričná psychiatrička

## PREČO SME CHORÍ

Skrytá epidémia, ktorá je príčinou väčšiny chronických ochorení

– a ako proti nej bojovať

BENJAMIN BIKMAN, PhD

WHY WE GET SICK by Benjamin Bikman, PhD

Copyright © 2020 by Benjamin Bikman

Published by arrangement with BenBella Books, Inc., and Folio Literary Management, LLC.

All rights reserved.

Prvé vydanie.

Všetky práva vyhradené. Táto publikácia ani žiadna jej časť nesmie byť kopírovaná, rozmnožovaná ani inak šírená bez písomného súhlasu vlastníka autorských práv.

Preklad © Dominika Trubačová

Redakčná úprava a korektúry: Janka Oršulová

Vydalo vydavateľstvo Citadella v roku 2024

ISBN 978-80-8182-228-5

Skrytá epidémia, ktorá je príčinou väčšiny  
chronických ochorení – a ako proti nej bojovať

# PREČO SME CHORÍ

**Benjamin Bikman, PhD**



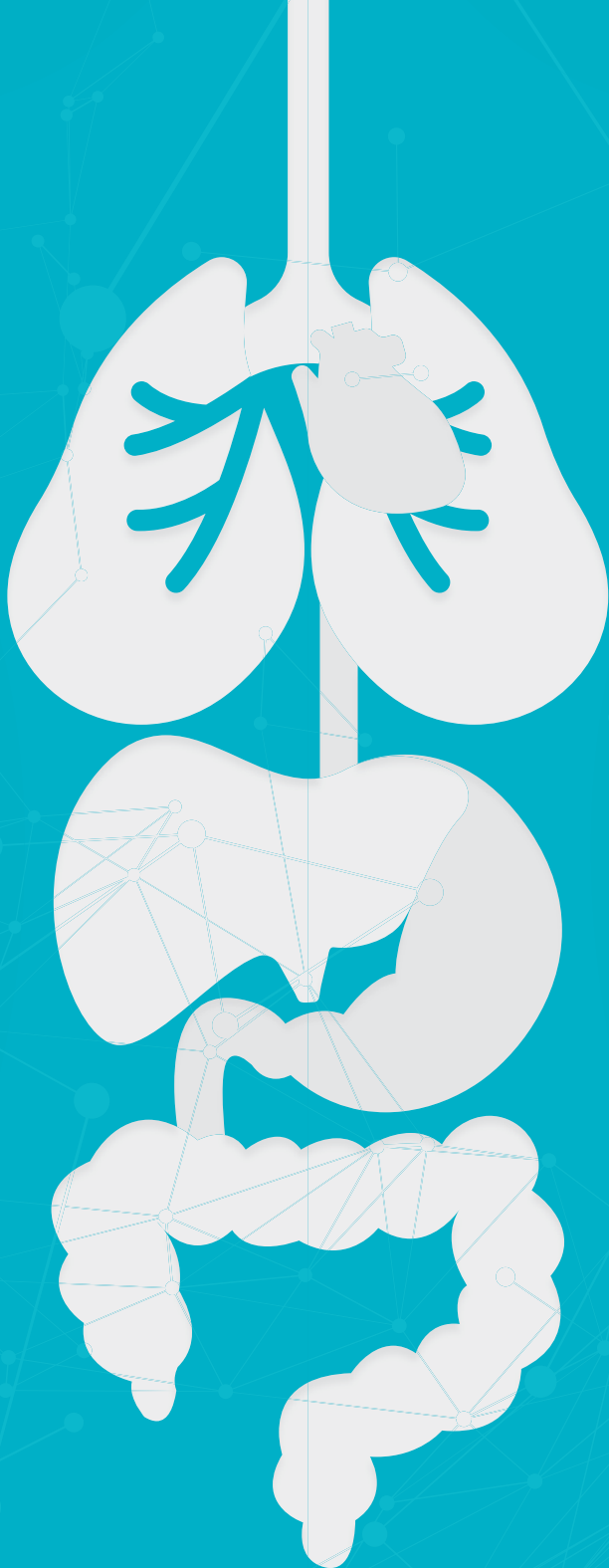
Citadella

# Obsah

|  |     |
|--|-----|
| PREDSLOV   | 9   |
| ÚVOD   | 15  |
| <b>I. ČASŤ Problém: Čo je inzulínová rezistencia a prečo je dôležitá?</b>    |     |
| 1. kapitola: Čo je inzulínová rezistencia?                                   | 25  |
| 2. kapitola: Zdravie srdca   | 39  |
| 3. kapitola: Mozog a neurologické poruchy                                    | 53  |
| 4. kapitola: Reprodukčné zdravie   | 65  |
| 5. kapitola: Rakovina  | 85  |
| 6. kapitola: Starnutie, pokožka, svaly a kosti                               | 93  |
| 7. kapitola: Gastrointestinálne zdravie a zdravie obličiek                   | 107 |
| 8. kapitola: Metabolický syndróm a obezita                                   | 123 |
| <b>II. ČASŤ Príčiny: Čo vôbec spôsobuje inzulínovú rezistenciu?</b>          |     |
| 9. kapitola: Aký majú vek a genetika vplyv na inzulín                        | 135 |
| 10. kapitola: Ako hormóny spôsobujú inzulínovú rezistenciu                   | 143 |
| 11. kapitola: Obezita a inzulínová rezistencia, opäť                         | 153 |
| 12. kapitola: Zápal a oxidačný stres   | 167 |
| 13. kapitola: Faktory životného štýlu  | 173 |
| <b>III. ČASŤ Riešenie: Ako môžeme proti inzulínovej rezistencii bojovať?</b> |     |
| 14. kapitola: Dajte sa do pohybu: Význam fyzickej aktivity                   | 193 |
| 15. kapitola: Jedzte inteligentne: Informácie o jedle, ktoré jeme            | 205 |
| 16. kapitola: Konvenčné intervencie: Lieky a chirurgia                       | 243 |
| 17. kapitola: Plán: Ako využiť výskum v praxi                                | 251 |
| NASTAL ČAS KONAŤ   | 285 |
| POĎAKOVANIE  | 289 |
| PRÍLOHA A: Môj vzorový denný cvičebný plán                                   | 293 |
| PRÍLOHA B: Rozšírené zoznamy potravín  | 299 |
| ZDROJE   | 305 |
| POZNÁMKY   | 309 |
| O AUTOROVI   | 359 |







# PREDSLOV

**LEKÁRSKA VEDA** za posledné storočie výrazne pokročila. V roku 1900 boli tromi najčastejšími príčinami smrti pľúcne infekcie (zápal pľúc alebo chrípka), tuberkulóza a gastrointestinálne infekcie. Preto ak by ste sa v roku 1900 opýtali: „Prečo sme chorí?“, odpoveď by v drvivej väčšine prípadov znela: „Infekčné choroby.“ Dnes to tak už ale nie je. Vďaka lepšej sanitácii, osobnej hygiene a zázračným liekom, ako sú antibiotiká a antivirotiká, infekcie už nezabíjajú toľko Američanov.

Ak si dnes položíme otázku: „Prečo sme chorí?“, dostaneme úplne inú odpoveď. Dve hlavné príčiny úmrtia, rovnako ako aj päť zo siedmich hlavných príčin (ochorenia srdca, rakovina, cievne ochorenia mozgu, Alzheimerova choroba a cukrovka), súvisia s chronickými metabolickými ochoreniami.<sup>1</sup> Tieto ochorenia sú posledných niekoľko desaťročí na vzostupe. Ale prečo? V tejto knihe si ukážeme, že mnohé z nich majú jednu hlavnú

príčinu: inzulínovú rezistenciu a hyperinzulinémiu (čo znamená príliš veľa inzulínu v krvi). Ale počkať, nie sú to vlastne dve rôzne príčiny? Nie, sú ako dve strany tej istej mince, ktoré sa líšia len v tom, z ktorého uhla pohľadu sa na ne pozeráte.

Ako nefrológ sa špecializujem na ochorenia obličiek a najčastejšou príčinou ochorenia obličiek je cukrovka 2. typu. Len počas 30 rokov počet ľudí, ktorým bola diagnostikovaná cukrovka (diabetes), vzrástol štvornásobne a na vlastné oči som videl jej katastrofálne účinky. Nejde len o ochorenie obličiek. Pacienti s cukrovkou 2. typu majú aj omnoho vyššie riziko srdcových ochorení, mozgovej príhody, rakoviny, slepoty, poškodenia nervov, amputácie a chronických infekcií.

Všetky chronické ochorenia ovplyvňuje množstvo rôznych príčin a faktorov, ale vieme, že diabetes 2. typu, prototypický stav hyperinzulinémie a inzulínovej rezistencie, je jedným z hlavných dôvodov ich vzniku. A to, že nechápeme základné príčiny vzniku cukrovky, znamená, že náš prístup k jej diagnostike a liečbe je celkom nesprávny. Cukrovka 2. typu sa pacientom diagnostikuje až vtedy, keď sa im glykémia vymkne spod kontroly. Ale príčiny tohto ochorenia – nadmerná telesná hmotnosť a čoraz väčšia rezistencia na inzulín – sú u človeka prítomné dlho pred tým, než je mu stanovená diagnóza. Ako vysvetľuje Dr. Benjamin Bikman v knihe *Prečo sme chorí*, inzulínom sa musíme zaoberať, pretože inzulínová rezistencia je predchodcom cukrovky a podieľa sa na mnohých ďalších ochoreniach. Kniha *Prečo sme chorí* poukazuje na spojitosť medzi inzulínovou rezistenciou a problémami hlavy, srdca, ciev, vnútorných orgánov a ďalšími, a poskytuje tak prekvapujúci obraz o tom, prečo je chronických ochorení stále viac a čo s tým môžeme urobiť. A práve tu Ben naplno využíva svoje odborné znalosti profesora a vedca (a spisovateľa).

Dr. Bena Bikmana som prvýkrát stretol, keď sme obaja prednášali na medzinárodnej konferencii o výžive. Diskutoval som o klinických výhodách prerušovaného hladovania pri obezite a cukrovke 2. typu, ktoré sú primárne spôsobené hyperinzulinémiou. Ben mal prezentáciu o molekulárnych

procesoch, ktoré sa spájajú s inzulínom a o jeho vplyve na zdravie a choroby. To, čo som pozoroval klinicky, Ben skúmal vedecky vo svojom laboratóriu a okamžite ma zaujalo, ako vysvetľoval mnohé metabolické prínosy, ktoré som pozoroval u svojich pacientov. Ben je erudovaný odborník, ktorý sa zároveň dokáže jasne vyjadrovať, čo je vzácna kombinácia. Očividne rozumie inzulínu a dokáže tieto vedomosti odovzdať aj laickému publiku, pričom ich podáva jednoducho a zrozumiteľne. Od tejto konferencie som si vypočul ešte niekoľko Benových prednášok. Vždy som odchádzal ohromený a naučil sa niečo nové. Ben má bleskovo rýchlu myseľ a dokáže preniknúť priamo k jadrú problému bez toho, aby sa nechal rozptýliť inými vecami. O svoje vedomosti sa teraz s nami delí v tejto novej knihe *Prečo sme chorí*.

Podobne ako Ben, aj ja som autor a vo svojich predchádzajúcich knihách som skúmal, prečo priberáme a ako to súvisí s cukrovkou 2. typu. Knihy *The Obesity Code* a *The Diabetes Code* poukazujú na význam inzulínu a na to, čo sa stane, keď ho máme príliš veľa. V knihe *Prečo sme chorí* sa Ben zaoberá podobnou otázkou, ale zo širšieho hľadiska a identifikuje inzulín ako to, čo u ľudí vedie k vzniku chronických ochorení. Jeho záber je obrovský, no mnohé príčiny ochorení možno nakoniec vystopovať k tomu, čo Ben nazýva „skromným hormónom z pankreasu“. Ben zhromaždil neuveriteľné množstvo štúdií, ktoré vytvárajú jasný obraz o tomto hormóne a jeho ďalekosiahlych účinkoch, ktoré má na celé naše telo, či už vtedy, keď sme zdraví, alebo keď ochorieme.

Ukazuje sa, že inzulín zohráva kľúčovú úlohu pri mnohých chorobách, ktoré sa, žiaľ, stávajú mimoriadne rozšírené, od migrény po tukovú chorobu pečene, vysoký krvný tlak a demenciu. Ben predostiera vedecké štúdie, ktoré spájajú tieto zdanlivo odlišné zdravotné problémy (a ďalšie) s inzulínovou rezistenciou. A podobne ako mnohé iné ochorenia, aj toto je až príliš rozšírené. Nedávna štúdia naznačuje, že až 85 % dospelých Američanov môže trpieť inzulínovou rezistenciou a v mnohých ďalších krajinách je to pravdepodobne podobné, alebo ešte horšie.<sup>2</sup>

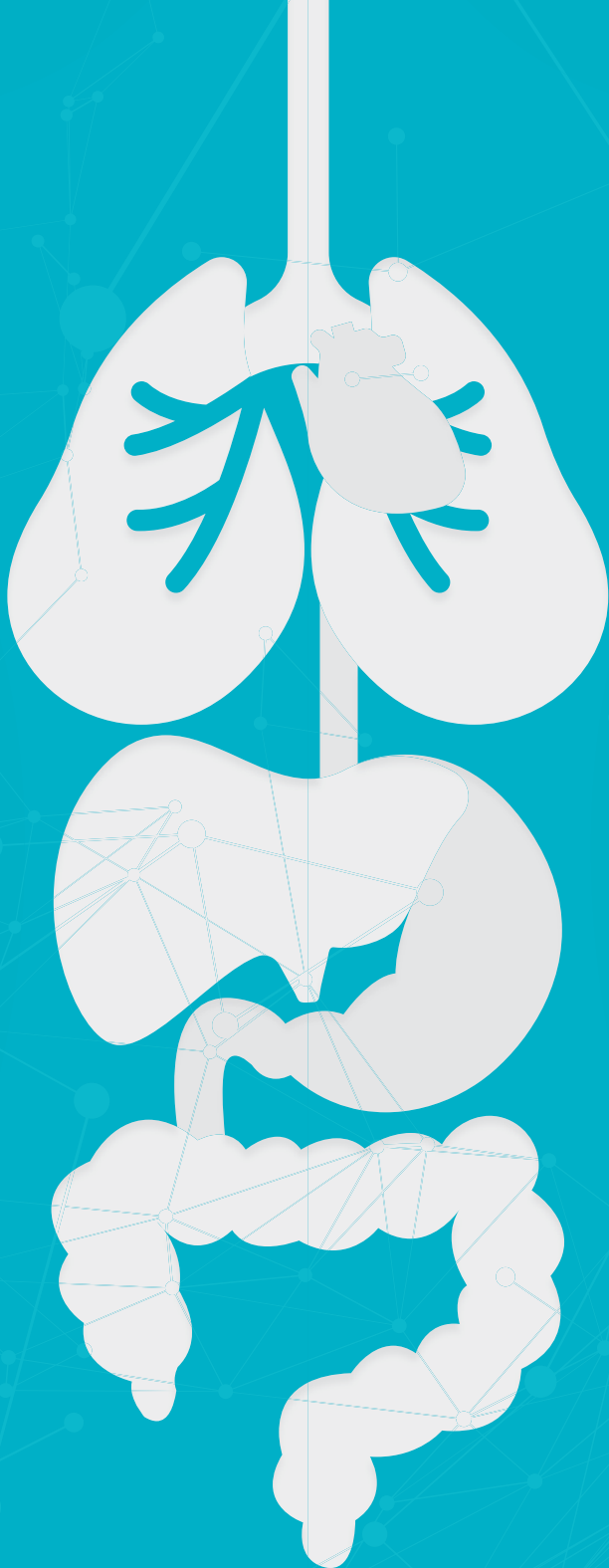
Knihá *Prečo sme chorí* je oveľa viac než len upozornením na toto významné, ale málo známe ochorenie. Hoci sú jeho následky hrozivé, pokiaľ sa nelieči, inzulínová rezistencia nemusí byť celoživotným údelom. Existujú jednoduché riešenia založené na vedeckých pozorovaniach, vďaka ktorým možno tento stav zvrátiť alebo mu predísť. A žiadny z týchto prístupov si nevyžaduje užívanie väčšieho množstva liekov, operáciu alebo ďalšie implantáty. Namiesto toho môžeme nájsť riešenie vo svojej strave a životnom štýle.

Toto nie je len ďalšie napomenutie, aby ste jedli menej kalórií a začali behať. Ben nám ukáže oveľa viac než len neúspešný prístup „jedzte menej a hýbte sa viac“, ktorý sa sústreďí len na kalórie. Ponúka nám komplexnejší pohľad založený na fyziológii inzulínu. Benova rozumná stratégia sa zameriava na jednoduché, ale účinné zmeny v stravovaní a životnom štýle, aby sme tak dostali inzulín späť na zdravú úroveň. Hoci niektoré z dôkazov, ktoré tu Ben uvádza, podporujú všeobecnú lekársku prax, tiež nám ukazuje, že inzulínová rezistencia je do veľkej miery výsledkom našich každodenných rozhodnutí. Náš životný štýl je teda síce príčinou tohto stavu, no vďaka určitým užitočným a nekonvenčným poznatkom môže byť aj liekom.

Áno, inzulínová rezistencia môže byť „epidémiou, o ktorej ste možno nikdy nepočuli“. Ak však chceme obmedziť stúpajúci počet prípadov obezity, cukrovky, Alzheimerovej choroby, srdcových ochorení a ďalších zdravotných problémov, je čas pozrieť sa na inzulín bližšie... a uvedomiť si, že kľúč k dobrému zdraviu už máte vo svojich rukách.

*Dr. Jason Fung*





## ÚVOD

**SME CHORÍ.** Na celom svete bojujeme s chorobami, ktoré boli kedysi veľmi zriedkavé a v mnohých prípadoch tento boj prehrávame. Každý rok zomrie na svete približne 10 miliónov ľudí na rakovinu a takmer 20 miliónov ľudí na srdcové choroby. Ďalších 50 miliónov ľudí na celom svete trpí Alzheimerovou chorobou a takmer pol miliardy z nás má cukrovku.

Hoci sa tieto choroby vyskytujú čoraz častejšie, na vzostupe sú aj iné, menej smrteľné ochorenia. Približne 40 % dospelých na celom svete trpí nadváhou alebo obezitou. Okrem toho takmer polovica mužov starších ako 45 rokov má nižšiu ako optimálnu hladinu testosterónu a takmer 10 % žien má problémy s nepravidelnou menštruáciou alebo neplodnosťou.

Aj keď sa môže zdať, že tieto a ďalšie poruchy spolu nesúvisia, jednu vec majú spoločnú: do rôznej miery vznikajú alebo sa zhoršujú v dôsledku inzulinovej rezistencie. A môžete ju mať aj vy. Je to pomerne



pravdepodobné, nedávna štúdia totiž naznačuje, že ňou môže trpieť až 85 % všetkých dospelých v USA,<sup>1</sup> polovica dospelých v Mexiku, Číne a Indii a viac ako tretina dospelých v Európe a Kanade. Tento problém je minimálne rovnako rozšírený na tichomorských ostrovoch, v severnej Afrike a na Blízkom východe.

*Inzulínová rezistencia je v skutočnosti celosvetovo najrozšírenejším zdravotným problémom a každoročne postihuje viac ľudí – dospelých aj detí – ako ktorýkoľvek iný. Napriek tomu však väčšina ľudí pojem „inzulínová rezistencia“ nepozná, alebo mu nerozumie. Niet sa čomu čudovať – som biomedicínsky vedec a profesor, a hoci sa inzulínovej rezistencii dnes venujem, kedysi som o tomto ochorení tiež vôbec nevedel.*

## **Ako som sa stal odborníkom na chorobu, o ktorej som dovtedy nikdy nepočul**

Ak sa čudujete, prečo ste o inzulínovej rezistencii doteraz nepočuli, vzhľadom na to, aká je bežná, nie ste sami. Ja som o nej určite nevedel, kým ma k nej nenasmerovali moje profesionálne akademické záujmy. Ani vtedy som sa nerozhodol venovať štúdiu inzulínovej rezistencie, no moje záujmy sa rýchlo začali meniť.

Začiatkom roka 2000 sa obezite, podobne ako teraz, venovala veľká pozornosť. Po tom, ako som si prečítal vedecký článok o tom, ako tukové tkanivo vylučuje hormóny, ktoré kolujú v krvi a ovplyvňujú všetky ostatné časti tela, bol som fascinovaný. Musel som o tom zistiť viac. Môj výskum sa pôvodne zameriaval na to, ako sa svaly prispôbujú cvičeniu. Vďaka tomuto článku som sa však začal zaujímať o to, ako sa telo prispôbuje obezite. A prečo by sa nemalo? Ľudské telo je úžasné a odhodlané fungovať aj v takých nezdravých podmienkach, ako je obezita. (Nanešťastie, ako sa dozviete, nie všetky adaptácie sú prospešné.) Čím viac článkov som čítal, tým viac dôkazy naznačovali, že s pribúdajúcim tukom sa

telo stáva aj inzulínovo rezistentným, teda čoraz menej citlivým na účinky tohto hormónu.

Aj keď sme v rámci postgraduálneho štúdia začali zbežne hovoriť o *pôvode* inzulínovej rezistencie, stále som netušil, ako inzulínová rezistencia následne vedie k ďalším ochoreniam. Toto uvedomenie prišlo, až keď som sa stal univerzitným profesorom.

Mojou prvou učiteľskou úlohou bolo vysvetliť študentom, ako fungujú naše telesné systémy, keď sme chorí alebo zranení – predmet, ktorý sa venuje tejto problematike, sa nazýva patofyziológia. Ako vedec som študoval, čo spôsobuje inzulínovú rezistenciu, v tom čase som si však nemyslel, že súvisí s chronickými chorobami, okrem toho, že je predchodcom cukrovky 2. typu a okrajovo súvisí so srdcovými chorobami.

Keď som si začal pripravovať prednášky pre svoje kurzy, snažil som sa využiť svoje silné stránky a zameriaval som sa na inzulínovú rezistenciu vždy, keď som mohol. A vtedy mi to došlo. Presne si pamätám, ako som si pripravoval prednášku o kardiovaskulárnych poruchách – hlavnej svetovej príčine úmrtí – a bol som ohromený, keď som našiel nespočetné množstvo vedeckých rukopisov, ktoré poukazovali na to, že inzulínová rezistencia priamo spôsobuje vysoký krvný tlak, vysoký cholesterol, artériové plaky a ďalšie zdravotné problémy. Nebola to len okrajová súvislosť!

Začal som hľadať dôkazy o vzťahu medzi inzulínovou rezistenciou a inými chorobami a zistil som, že je prítomná takmer pri *každom* chronickom ochorení. (Ako uvidíte, bola prítomná najmä pri chronických ochoreniach, ktoré vznikajú v dôsledku príjmu stravy s vysokým obsahom priemyselne spracovaných a umelo vyrobených potravín.)

Dovtedy som si nikdy neuvedomil, že inzulínová rezistencia spôsobuje aj iné choroby než len cukrovku – a napriek tomu som bol považovaný za odborníka na inzulínovú rezistenciu!

Na jednej strane som sa hanbil za svoje nedostatočné vedomosti, no zároveň ma prekvapilo, že väčšina ostatných vedcov a lekárov mala rovnako málo informácií ako ja. A ak si ostatní biomedicínski odborníci neuvedomovali,

že inzulínová rezistencia je jednou z príčin vzniku najčastejších chronických ochorení, usúdil som, že bežný človek o tom nebude vedieť vôbec. Zaujímalo ma, prečo sa inzulínová rezistencia nespomína v diskusiách o zdraví častejšie. Časom som si však uvedomil, že na to, aby niekto pochopil obrovský rozsah tohto problému, musel by prelúskat tisíce vedeckých časopisov a rukopisov, porozumieť žargónu, ktorý sa v nich používa a dokázať medzi nimi nájsť spojitost. Ešte ťažšie by bolo pretaviť tento výskum do praxe. Nie je preto prekvapujúce, že tak málo ľudí chápa, akú hrozbu inzulínová rezistencia predstavuje.

V poslednom čase sa rozsah tohto problému stal čoraz očividnejší, a tak som bol pozvaný, aby som hovoril o svojom výskume. Odvtedy mám možnosť deliť sa o toto poslanstvo po celom svete prostredníctvom verejných vystúpení, podcastových rozhovorov a diskusií na YouTube. Žiadne verejné vystúpenie mi však neposkytuje dostatok času na to, aby som k tejto téme povedal všetko, čo chcem. Preto som sa rozhodol napísať túto knihu.

Mojím hlavným cieľom je demystifikovať vedecké poznatky o inzulínovej rezistencii, aby každý vedel, čo to je a prečo je takáto rezistencia nebezpečná. Chcem vás vyzbrojiť vedomosťami o tom, ako predchádzať inzulínovej rezistencii a dokonca ju zvrátiť, a to všetko na základe spoľahlivých publikovaných dôkazov. A chcem vám ukázať kroky, ktoré môžete podniknúť, aby ste predišli tomuto ochoreniu prostredníctvom jednoduchých zmien vo vašom životnom štýle bez akýchkoľvek liekov.

Výskum, na ktorom je postavená táto kniha, viedli a publikovali stovky rôznych laboratórií a nemocníc na celom svete, ktoré sa touto problematikou zaoberajú už celé storočie. Ako autor a vedec považujem všetky tieto dôkazy za oslobodzujúce – nič z toho, čo píšem v tejto knihe, sa nezakladá na mojom názore, ale na publikovaných a recenzovaných vedeckých poznatkoch. (Ak sa vám teda niektoré z týchto záverov nepozdávajú, obávam sa, že sa budete musieť obrátiť na primárne zdroje.)

## Ako zistím, či trpím inzulínovou rezistenciou?

Ako som už spomínal, mnohí lekári nevedia, aká je inzulínová rezistencia bežná, aké problémy môže spôsobovať, a čo je najdôležitejšie, ako ju rozpoznať. Takže aj keď o nej váš lekár nikdy nehovoril, neznamená to, že sa vás netýka.

Ak chcete zistiť, aká je úroveň vášho rizika, odpovedzte na tieto otázky:

- Máte okolo brucha viac tuku, ako by ste chceli?
- Máte vysoký krvný tlak?
- Vyskytujú sa vo vašej rodine ochorenia srdca?
- Máte vysokú hladinu triglyceridov v krvi?
- Ľahko zadržiate vodu?
- Máte na krku, v podpazuší alebo na iných miestach škvrny tmavšej farby alebo malé hrbolčeky na koži („kožné štítky“)?
- Máte v rodine člena s inzulínovou rezistenciou alebo cukrovkou 2. typu?
- Máte syndróm polycystických ovárií (u žien) alebo erektilnú dysfunkciu (u mužov)?

Všetky tieto otázky poukazujú na určitú súvislosť s inzulínovou rezistenciou. Ak ste na jednu z týchto otázok odpovedali „áno“, pravdepodobne máte inzulínovú rezistenciu. Ak ste odpovedali „áno“ na dve otázky (alebo viac), takmer určite máte inzulínovú rezistenciu. V oboch prípadoch je táto kniha určená vám. Prečítajte si ju a zistíte viac o najrozšírenejšej poruche na svete, prečo je taká častá, prečo by vás to malo zaujímať a čo s tým môžete urobiť. Je čas pozrieť sa na svoje zdravie inak. Keď sa zameriate na inzulín, pomôže vám to získať presnejší obraz o riziku tohto ochorenia a riešiť potenciálne problémy, ktoré sú s ním spojené.