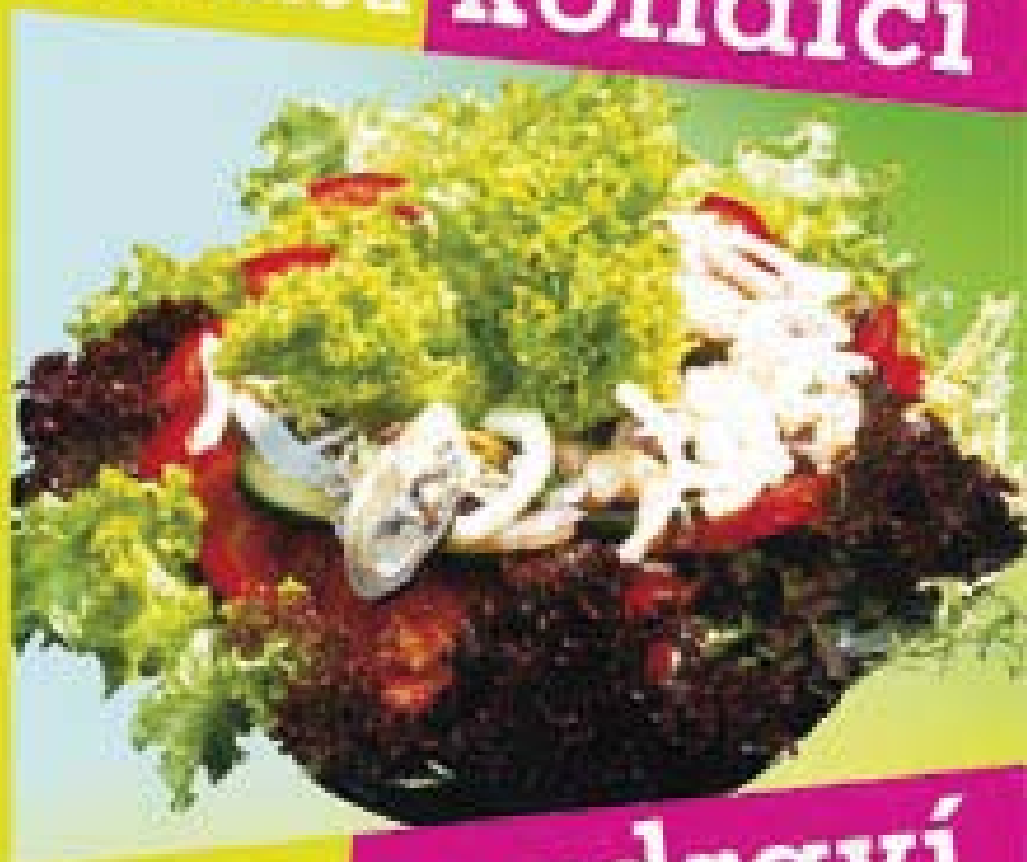


Výživa

pro dokonalou kondici



a zdraví

Petr Fořt

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umístování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.



Výživa

pro dokonalou kondici



a zdraví

Petr Fořt

Grada Publishing

Petr Fořt

Výživa pro dokonalou kondici a zdraví

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@gradapublishing.cz, www.grada.cz
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
jako svou 2098. publikaci

© Grada Publishing, a.s., 2005
Cover Design © Ivan Hozák, 2005

Odpovědná redaktorka Magdaléna Jimelová
Grafická úprava a sazba Grafické studio Hozák
Ilustrace Monika Wolfová
Počet stran 184
První vydání, Praha 2005
Vytiskly tiskárny PBtisk s.r.o., Příbram
Prokopská 8, Příbram IV

ISBN 80-247-1057-9 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6564-8 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011

Obsah

Jak zůstat fit, jak si užít svoje wellness	9
Úvodem	11
Jak zůstat v dobré kondici	14
Fitness	15
Wellness	17
Výživa a zdraví	22
Prevence je součástí životního stylu wellness	22
Jak zvládnout strach z chorob	25
Co dělat v rámci wellness	26
Nikdo není dokonalý, ani zdraví	27
Zdraví a výživa	29
Jsou chronická civilizační onemocnění nutným zlem?	29
Osteoporóza	30
Diabetes druhého typu	31
Onemocnění periferních cév	31
Oběhová onemocnění	31
Deprese	32
Alzheimerova choroba	33
Stres	33
Mozkové nutrienty	34
Kofein – příklad rozporuplného stimulantu	36
Co jíst, aneb stravou k wellness	40
Nejasnosti v pojmu racionální výživa	41
Z čeho by měla vycházet moderní racionální výživa	45
Úskalí alternativních výživových stylů a racionální výživa	49
Jaký výživový styl se nejvíce blíží ideální stravě	51
Shrnutí možností využití alternativních výživových stylů	63

Mýty a omyly ve výživě	64
Mléko je důležité pro zdraví	64
Způsobují saturevané tuky srdeční onemocnění?	67
Nízkotuková strava je zdravá	68
Ryby jsou dobré pro zdraví.	68
Celozrnné potraviny jsou dobré pro zdraví.	69
Sója – to nejlepší, co nás mohlo potkat?	70
Maso není nutné	71
Poznámky a inspirativní doporučení	72
Proč by ženy měly jíst jinak než muži.	72
Krátkodobé redukční diety	74
Starejte se o zdraví svého zažívacího traktu.	74
Základní doporučení pro moderní racionální výživu	76
Jak zamezit tvorbě tuku při nabírání svalové hmoty	79

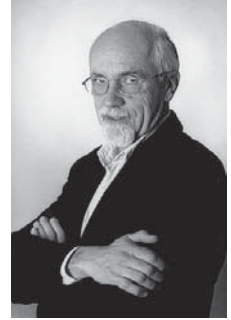
Nová výživová pyramida a doporučený poměr živin 82

Problém adekvátního příjmu proteinů	83
Optimální příjem proteinů pro wellness.	85
Problém bezpečného příjmu sacharidů	86
Glykemický index.	87
Kolik a jakých tuků konzumovat	88
Máslo – ano či ne?	90
Užitek a nebezpečí tuků.	90
Souhrn a komentář k příjmu tuků.	92
Teorie „zónové diety“ dr. Searse	95
Výživová pyramida – vysokoproteinová strava	96
Oficiálně platná výživová pyramida z roku 2000.	96
Nová výživová pyramida.	98
Náhrada nevhodných potravin vhodnými.	102

Optimální tělesná hmotnost – základ wellness 105

Jak hubnout	109
V čem je podstata nadváhy	109
Kdy je člověk obézní	112
Ideální hmotnost	114
Vliv fyzické aktivity na tělesnou hmotnost	117
Příjem a výdej energie – energetická bilance	118
Výpočet celkového příjmu energie.	119
Výpočet nutného příjmu energie	120
Jak zvládnout nadváhu vlastními silami.	120
Časté otázky k hubnutí	124
Rizika rychlého hubnutí.	125

Jak se dobře najíst a nepřibrat	126
Rady a doporučení k hubnutí.	127
Použití redukčních koktejlů	132
Podrobnosti o využití koktejlů	133
Zázraky se nedějí.	135
Doplňky stravy jako účinná pomoc při řešení nadváhy	136
Příjem tekutin – pitný režim	137
Kvalita pitné vody	138
Chlorování a fluorizace pitné vody	139
Nápojový průmysl	140
Přírodní minerální vody – ideální zdroj minerálních látek?	142
Jaký objem tekutin?	144
Co a jak pít	145
Energetické nápoje	148
Cvičení – zdroj zdraví a riziko jeho poškození	150
Volné radikály	151
Fyzická aktivita jako zdroj volných radikálů.	152
Obrana proti nepříznivému působení volných radikálů.	153
Látky s antioxidačním efektem	154
Stáří – nezvaný host a jediná jistota	158
Je stáří nemoc?	159
Medicína proti stárnutí	160
Pohybem a zdravou stravou proti předčasnému stárnutí	161
Doplňky stravy – prevence i příspěvek ke klasické léčbě.	163
Všechno je jen byznys.	166
Co je a co není přírodní	167
Doplňky stravy ve sportu	170
Nová generace doplňků stravy.	172
Použitá a citovaná literatura	180
Internetové zdroje informací	181



O autorovi

RNDr. Petr Fořt, CSc. je absolventem Přírodovědecké fakulty Univerzity Karlovy v Praze. Od absolutoria pracoval převážně v lékařských oborech – klinické biochemii, experimentální imunochemii na pražské lékařské fakultě a poté celých 20 let jako vědecký pracovník v oboru fyziologie a dietologie vrcholového sportu. Je autorem desítek vědeckých prací zabývajících se fyziologií a biochemií sportu. Příležitostně přednáší na obou českých fakultách tělesné výchovy a sportu.

V letech 1995–1999 byl spolujednatel firmy, zabývající se produkcí speciálních doplňků výživy sportovců. Připravil pro ni rozsáhlý sortiment na trhu až dosud velmi úspěšných potravinových doplňků vlastní koncepce. Je také autorem řady produktů dalších českých firem. Nárázově pracuje jako konzultant dovozců doplňků stravy. Je dopisovatelem časopisů, věnujících se sportu nebo životnímu stylu. Již třetím rokem spolupracuje s Českou televizí na pořadu o výživě s názvem „Pod pokličkou“.

Jak zůstat fit, jak si užít svoje wellness

Motto

Život se nedá přežít, ale jistě je možné využít ho k něčemu užitečnému a současně příjemnému. Snad to nebude jen jídlo...

Pokud jste se rozhodli být zdraví, určitě přemýšlíte o tom, co pro to musíte udělat. Při vašich prvních krocích ke zdraví vám pomůže tato publikace. Předpokládám, že také vy patříte do nové kategorie „nestíhačů“, prostě trpíte chronickým stresujícím nedostatkem času. Kde vzít další na studium příruček a tím spíše na pravidelnou fyzickou aktivitu? Přes všechny ten časový stres můžete dosáhnout optimálního zdraví a fyzické kondice, aniž byste museli každý den trávit 2 hodiny v posilovně a žít se jen naklíčeným obilím. Můžete zůstat nebo se dokonce můžete stát štíhlými, aniž byste se trápili dalšími dietami. Dokonce můžete mít pěknou postavu s odpovídajícím množstvím svalů. Nepotřebujete je, protože máte sedavé zaměstnání? Ale potřebujete, třeba jen proto, abyste zvládli bez kolapsu doběhnout tramvaj nebo dojít k poslední jamce.

Budete-li relativně zdraví, dobře stavění a přiměřeně fyzicky zdatní, budete v dobré náladě – a to všechno dohromady znamená, že budete **wellness**. Předpokládám, že tento popis na vás až tak přesně nesedí. Tím spíše by vám mělo stát za to věnovat trochu času této publikaci. Nemějte obavy – nikdo po vás nebude chtít, abyste každý den absolvovali fyzicky vyčerpávající trénink. Pokusím se vás přesvědčit, že „být wellness“ není nesplnitelný idealismus. Není to dokonce ani náročné na čas nebo investice. V tom je to tedy daleko snazší než ono již tak dobře známé „být fit“, v němž jistě cítíte ono „hrozbu“, totiž cvičení ve fitcentru. Lépe si to uvědomíte po přečtení dalšího textu.

Přemýšlejte o tom, co je pro vás lepší – zda podlehnout módě a věnovat se aktivitám skrývajícím se pod pojmem fitness, což je přístup k životu trochu zanedbávající ostatní složky životního stylu, nebo se pokusit o harmonický rozvoj osobnosti, skrývajícím se pod pojmem wellness.

Petr Fořt, 2004

▶ Úvodem

Formulace obsahu pojmu **zdravý životní styl** je po teoretické stránce jednoduchá. Jakmile se má ale přenést do praxe, ukáže se, že lidé jsou jen lidmi i s jejich chybami, nedostatkem času, nevhodnými, ale zažitějšími zvyklostmi, nedůvěrou ve vše, co přináší nutnost změn. Chápu, když čtenáři (stejně jako posluchači přednášek) nejprve žádají jednoznačná řešení. Vysvětlení zůstává věcí odborného textu nebo dokonce ohnivé vědecké diskuse, která může čtenáře zmást. Pouze někteří z nich vítají náročné vědecké texty, aniž by od nich čekali definitivní důkaz pro oprávněnost uváděných argumentů a doporučení. Přiznávám, že mi dělá značné starosti ona neexistence jednoznačného řešení, proto zdůrazňuji, že skladbu ideální výživy, která musí být základem zdravého životního stylu, tedy wellness, nelze jednoznačně formulovat, protože názory na to, jaká má být, podléhají vývoji, stejně jako je tomu ve kterémkoliv jiném oboru.

Přibližně 15 let se intenzivně zabývám výživou ve všech jejích aspektech. Za tu dobu jsem se již setkal se všemi možnými výživovými styly, stejně jako s celou řadou teorií nebo přímo „diet“, aniž bych našel autora, který by dokázal problém výživy vyřešit tak, aby nebylo pochyb o tom, co jíst, kolik toho jíst a kdy a čemu se naopak vyhnout. Druhá věc je fakt, že pokud by se někdo takový našel, nebude to vysvobozením z diskusí, protože se zase najde někdo jiný, kdo na ideálním režimu najde řadu chyb. Zatím však brání realizaci alespoň těch nejjednodušších principů zdravé výživy fakt, že její význam, respektive negativní dopad nevhodné výživy na kondici a zdravotní stav, je laickou i odbornou veřejností naprosto podceňován.

Na mé práci specialisty pro výživu a autora vědecko-populárních publikací je nejnáročnější vědomí nejistoty, kterou lze formulovat otázkou: „Co je to vlastně ta skutečně ideální výživa?“ Které z teorií, předkládaných jak na běžícím pásu různými ústavy nebo jednotlivými vědci, lze věřit, která z nich bude skutečně ta správná, ta univerzálně použitelná? Má snad pravdu dr. Jenkins se svým objevem vztahu mezi rostoucím výskytem obezity a diabetu a skladbou stravy, v níž obsažené sacharidy působí na hladinu krevního cukru a následně inzulínu (**glykemický index**) různým způsobem? Nebo je to nesmysl, protože díky této, v klinické praxi u diabetiků někdy uplatňované teorii, se nakonec přišlo na to, že existuje ještě další fenomén, nazvaný **inzulinový index**, který situaci značně komplikuje? Je snad ideálním výživovým stylem **vegetariánství**, tedy výživa, v níž převažují komplexní sacharidy, nebo je to strava s vysokým podílem proteinů, jejichž zdrojem je převážně masitá strava s vysokým podílem tuků, zato s minimem sacharidů, tak, jak ji formuloval nedávno zesnulý dr. Atkins? Není to snad **vysokotuková dieta** s umírněným příjmem proteinů i sacharidů dr. Rosedalea?

Je snad příčina většiny zdravotních problémů v rostoucím výskytu **metabolického syndromu**, což je stav, vyprovokovaný konzumací přebytku jednoduchých cukrů za současného zásadního nedostatku esenciálních mastných kyselin řady omega-3

(na úkor nadbytku kyselin řady omega-6)? Takto formulovaná výživa totiž způsobí situaci, kterou lze popsat jako stav chronického hyperinzulinismu. V tu chvíli je mimořádně vysoké riziko vzniku diabetu 2. typu. Tyto situace přitom nastávají především u osob, trpících obezitou nebo nadměrným stresem. Na to velmi důrazně upozorňuje dr. Mercola, ale také řada dalších autorů.

Je snad jediným možným řešením situace katastroficky stoupajícího výskytu obezity dodržování doslova neuvěřitelně odlišného režimu stravy, navrženého již zmíněným dr. Rosedalem, tvrdícím, že obranou proti nadváze a civilizačním onemocněním je vysokotuková dieta? Pokud by tomu tak bylo, bylo by to doslova zemětřesení ve výživě, již tak zmítané nejasnostmi, vyprovokovanými před několika měsíci zveřejněnou **novou výživovou pyramidou** dr. Willetta.

Nejhorší na tom všem je, že veřejnost právem žádá jednoznačná a účinná doporučení, aniž by byla ochotná je v dostatečném rozsahu akceptovat a poté realizovat. Aktualnost zdravého životního stylu a výživy prezentují snad všechny deníky a ženské časopisy věnované životnímu stylu. Naneštěstí zveřejňují stále ty samé, dávno přežitě „pokyny pro zdravé stravování“, aniž by k tomu měly jakékoli „oprávnění“, protože nejsou dostatečně orientovány v problematice. A tak vycházejí nic neříkající doporučení, opsaná ze zastaralých učebnic nebo převzatá z pochybných zahraničních pramenů. Chápu – je to bezpečné, nikoho tím neurazíte, nepodráždíte lékaře ani výrobce potravin a neriskujete osočení z neserióznosti. Nehrozí dokonce ani diskuse, protože není o čem diskutovat, a tak život plyne dál, dál se zhoršuje zdravotní stav populace, aniž by se proti tomu cokoli dělalo. Nejsem fatalista, nicméně když se zamyslím nad důsledky současného způsobu stravování, které ostatně již dříve věda předpovídala, mám jistě oprávněné obavy o zdraví celé civilizované části lidstva.

Jakmile se zahlubáte do problému a pokusíte se zorientovat v totálním názorovém zmatku, posilovaném odlišnými výsledky výzkumu různých vědeckých ústavů a laboratoří a vášnivými hádkami vědců na stránkách populárního tisku, hrozí, že propadnete skepsi. Zdá se, že věda, přes veškeré své úsilí, není schopna nalézt řešení. Kdo pracuje ve výzkumu, chápe důvody. Abyste rozuměli této narážce – věda je naneštěstí a bohužel poplatná průmyslu, to znamená kapitálu, stejně jako politice, je zmítána rivalitou a ocitá se pod tlakem farmaceutického průmyslu. Je také spoutána legislativou a dokonce i falešnou humanitou, protože ta zapřičiňuje obtíže při realizaci výzkumu na lidech. Nové objevy tak v podstatě vznikají až při studiu příčin nějakého chorobného stavu. Občas se také „na něco přijde“ doslova náhodou, občas se za platné prohlásí něco, co se dostatečně neověřilo...a tak bych mohl pokračovat. Tragikomické však je, že ti, kdo chtějí vypadat seriózně a prosadit svůj názor, se ohánějí „vědeckým výzkumem“, jako kdyby existoval ještě nějaký jiný, tedy „nevědecký“ výzkum.

To všechno jsou argumenty zdůvodňující časovou podmíněnost doporučení, uvedených v této publikaci. Na některé otázky neexistují odpovědi. Na druhé straně, jistě dobře víte, že teorie je jedna věc, praxe věc druhá. Takže se skutečně stalo, že v praxi

jsem již dokázal pomoci celé řadě vážně nemocných lidí úpravou jejich výživového stylu, použitím krátkodobých „manipulací“ se složením stravy a podáváním specifického spektra doplňků stravy. Vývoj vědy je zdůvodněním možné změny přístupu k řešení problému ideální výživy, kterou jistě mí pozorní čtenáři nalézají v mých nejnovějších publikacích.

Na tomto místě musím čtenáře upozornit na jednu zásadní věc. Tím je vliv zemědělsko-potravinářského komplexu. Neříkám přímo, že je to vliv neblahý, nicméně velmi se to tomu blíží. Veřejnost podléhá nenápadnému tlaku zmíněného komplexu, který nezajímá nic jiného, než zisk. Kvalitu potravin, které v současnosti konzumuje většina populace, nemůžeme nijak ovlivnit. Můžeme se pouze vyhýbat tomu nejhoršímu a můžeme aktivně ovlivnit to, jak to jíme.



▶ Jak zůstat v dobré kondici

Stav dobré kondice a dobrého zdraví je chápán pojmem „být fit“. Je to důsledek pozitivního přínosu správného životního stylu, jehož součástí je, vedle správné výživy, také pravidelná pohybová aktivita. Tento fakt již dokonce zdůrazňuje i nová výživová pyramida! Odborníci veřejně nabádají k pravidelnému pohybu, který je základem prevence předčasného stárnutí a vzniku civilizačních chorob. Navzdory tomu pravidelně sportuje jen malá část populace, přičemž především ženy pohyb zanedbávají. Nerad slyším jejich argumenty, že ony by rády sportovaly, jen kdyby muži nebyli takoví sobci a umožnili jim to svým chováním. Myslím, že je to jen výmluva, byť připouštím, že mnoho mužů takových skutečně je. Fakt, že necvičí také značná část mládeže, je zase zaviněn absencí výuky zdravého životního stylu a výživy, která by byla nutná již na základních a středních školách, když už se výživě nevěnuje pozornost přímo v rodinách.

Připadají vám uváděná fakta přehnaně pesimistická? Pak vám tedy musím připomenout, že větší část populace, včetně mládeže a lidí do 30 let, přímo odmítá sportovat a dokonce to veřejně prezentuje! Příklad má v chování idolů, jimiž jsou pro pubertální dívky manekýny, zpěvačky a herečky, z nichž některé dokonce otevřeně prohlašují sport za aktivitu, která není v životě vůbec důležitá. Můžeme se dočíst o tom, že štíhlé postavy známých modelek a hereček, současně disponujících bujnými tvary na exponovaných místech, jsou podle tvrzení jejich „majitelů“ přírodní, protože, jak prohlašují: „Ještě štěstí, že mohu jíst všechno a přesto nemám problém s postavou“. Inu, kdo chce, uvěří. Ale jistě, výjimky existují! To však nemění nic na uváděných faktech. Přestože chlapci a mladí muži na tom jsou trochu lépe, ani jejich fyzická výkonnost není dobrá a s postupujícím věkem se navíc rapidně zhoršuje, protože sportovní aktivita klesá.

Možná bychom mohli najít motiv zlepšení kondice mladých mužů ve využití jejich idolů, jimiž jsou drsní chlapci s vyholenými hlavami, prezentovaní v amerických filmových thrilerech a na pódii při soutěžích kulturistů. Skutečně, idoly působí, jak si můžete všimnout u stoupajícího počtu českých mužů mladší i střední generace, kteří si začali holit hlavy a snaží se nabrat svalovou hmotu. Většina z nich snahu po postavě kulturisty po krátké době zanechá, především tehdy, když zjistí, že bez námahy a v krátké době se to nepodaří. Další z nich propadnou pohodlnosti použití nelegálních anabolických steroidů. Filozofie těchto současných „drsňáků“ je jasná – svět je tvrdý, přežijí jen silní. Patříčný image k tomu pomůže. Inu, v našich podnikatelských poměrech se není čemu divit.

V případě mladé generace, která by mohla cvičit co hrdlo ráčí, je snaha o image nepozoritelného chlapíka snadno vysvětlitelná strachem z odpovědnosti za vlastní život a ze samostatnosti. Je to projev vlivu masových sdělovacích prostředků, stejně jako podvědomých obav, že prezentovaný děj se může v běžném životě stát skutečností. Podobně jako se zneužíváním anabolických steroidů to je s návykovými látkami.



Fitness

Jedná se o označení aktuálního dobrého zdravotního stavu a především relativně vysoké úrovně fyzické zdatnosti. Díky podpoře oficiálních institucí, které chtějí mít populaci zdravou a zdatnou, se z osvětové akce stalo „hnutí“, které zachvátilo celé Spojené státy americké, kde je obzvlášť silně vyvinutý pocit sebevědomí, které se dobrou kondicí dá podpořit.

Základní filozofií **fitness** je dosažení stavu, odpovídajícího starořeckému pojmu „kalokagathia“, což znamená soulad fyzické a duševní krásy. Tato idea byla mimochodem původním mottem starověkých olympijských her! Za první republiky (v podstatě až do současnosti) tomuto výrazu odpovídalo sokolské heslo „v zdravém těle zdravý duch“.

Zpočátku bylo fitness charakteristické typicky aerobními, tedy vytrvalostními, aktivitami, zatěžujícími organismus jen mírnou až střední intenzitou. Pod vlivem módního diktátu dokonalého těla a stejně dokonalého zdraví (alespoň navenek) a především pod vlivem komercializace, „křížené“ s tendencí k soutěživosti, se část vyznavačů fitness oddělila, a tak vznikl svým způsobem profesionální sport, například aerobik. V současnosti je fitness aktivita typická pravidelným relativně fyzicky velmi náročným tréninkem, který vede k mimořádně dobré fyzické kondici, pohybující se na úrovni mezi rekreačním a profesionálním sportem. Trénink se může realizovat v podobě intenzivního joggingu, běhu, rychlé „sportovní chůze“ (walking), intenzivního aerobiku, spinningu (jízda na stacionárním kole pod vedením instruktora), nebo formou posilování ve fitcentru. Většinou to bývá kombinace několika uvedených aktivit, například ve fitcentru je to kombinace posilování a aerobiku nebo posilování a spinningu.

Fitness se kupodivu ujalo především v ženské části populace, která se začala věnovat cvičení, zvanému **aerobik**. Víme, že moc dobře víte, jak to bylo, na tomto místě mi však jde o vysvětlení jistého zmatku v chápání pojmu aerobik. Aerobní znamená za přístupu kyslíku. Tento pojem má souvislost s intenzitou zátěže. Pokud má být cvičení skutečným „aerobikem“, pak musí být vykonáno s nasazením, které od organismu cvičenky nevyžaduje rozvinutí procesů tvorby energie bez přístupu kyslíku, čemuž se říká anaerobní metabolismus. K tomu dojde při překročení určité, individuálně velmi odlišné, intenzity zátěže, většinou měřené pomocí sledování tepové frekvence.

Vznik a rozvoj aerobiku je spojován s americkou filmovou hvězdou Jane Fondovou. Ta mu propadla natolik, že se fyzicky téměř zničila. V Čechách se aerobik masově rozvinul až po roce 1989 a obrovskou popularitu získal poté, co se mistryní světa v soutěžním aerobiku stala Olga Šípková. Podobně jako v případě Jane Fondové v USA, také u nás mnoho stoupců fitness a moderního aerobiku cvičí téměř denně. To není ideální, protože fitness nemůže být na úrovni profesionálního sportu, který s dokonalým zdravím nemá téměř nic společného. Není divu, že profesionální cvičitelky a cvičitelé fitness mají dříve či později vážné zdravotní problémy.

Fitness však zahrnuje také řadu dalších druhů sportovních aktivit. U nás jsou například velmi aktivní některé sportovní jednoty, pořádající cvičení žen s dětmi, případně to je kolektivní gymnastika v rámci hnutí Sokol. To však nelze nazývat pojmem fitness. V ČR se tyto aktivity přesunuly pod střechu, tedy do sportovních hal, tělocvičen a fitcenter, a to v důsledku nestálého počasí. Tím to celé tak trochu ztrácí na původním původu. Pochopitelně, některé sporty nelze provozovat venku (např. squash nebo ricochette), nelze tam běhat na běhacím páse nebo veslovat na profesionálním veslařském trenažéru (rowing). Má to však i výhodu – moderní sportovní centra totiž někdy disponují kompletním vybavením, to znamená také bazénem, a ta nejlepší mají dokonce regenerační linky (tzv. fyzikální procedury), případně poskytují speciální vyšetření fyzické zdatnosti, včetně metod, jinak užívaných jen sportovně-lékařskými odděleními specializovaných klinik. To je podle mého názoru ideál, který však pro většinu fitcenter ideálem zůstane ještě řadu let. Třeba také proto, že komplexní služby budou hodně drahé.

Co také souvisí s fitness?

V tuto chvíli narážím na možné negativní důsledky nekriticky přeháněné fyzické aktivity, protože „všeho moc škodí“. Když vidím úsilí netrénovaných dívek a žen stačit tempu profesionální cvičitelky, je mi jasné, že to, co pro cvičitelku je cvičením nízké intenzity, je pro cvičenky zátěž tak intenzivní, že z aerobiku dělá „anaerobik“, tedy zátěž, jejíž intenzita je tak vysoká, že organismus musí jako zdroje



energie použít výhradně cukry, spálené za nepřítomnosti kyslíku, tedy anaerobně. Důsledkem toho je vzestup hladiny kyseliny mléčné a značná svalová únava, někdy vyžadující až několik dní trvající regeneraci. Únava následovně většinou není kompenzována uvolňovacími cvičeními (strečink), a tak stoupá riziko svalového zranění nebo rozvoje chronických bolestí svalových úponů a kloubů. V důsledku cvičení tohoto typu také často dochází k vyčerpání energetických zásob (glykogen), a tudíž logicky roste chuť na vysokosacharidové potraviny. To je riziko především pro ty, kdo se snaží cvičení využít k redukci nadváhy.

Fitness je tedy cvičení vysoké intenzity zvyšující svalovou sílu, které vede k vzestupu množství svalové hmoty a do jisté míry také rozvíjí oběhovou zdatnost co do schopnosti zvládnout nárazovou krátkou maximální zátěž, nikoliv však zátěž vytrvalostní. Většinou naneštěstí nevede k poklesu nadváhy, někdy také proto, že náročné cvičení stimuluje chuť k jídlu.

▶▶ Wellness

Výsledkem realizace úvah odborníků o zvýšeném riziku zranění v důsledku chronického přetěžování byla formulace méně náročných modelů fyzické a sportovní aktivity, které dostaly název „cvičení pro zdraví“, anglicky **wellness**. V podstatě jde o zkratku původního výrazu, formulovaného dr. Cooperem jako „well-being“. Tento specialista stanovil základní podmínky aerobních aktivit, včetně zdravé výživy, v publikaci *The Aerobic Program for Total Well-Being* vydané již roku 1982 v USA.

Výraz **well-being** je synonymem pro současnou aktivitu typu **wellness**. Jediným cílem je dosáhnout stavu, kdy se člověk „cítí dobře“ díky dobré fyzické i psychické kondici a celkovému zdraví. Takový typ aktivity by měl vyhovovat drtivé většině lidí, včetně těch, kteří netouží po soutěžení. Wellness aktivity můžete realizovat individuálně, stejně jako kolektivně, ve fitcentru, v tělocvičně, venku...

Pravidelně cvičící část populace se s nejvyšší pravděpodobností dožije významně vyššího věku než necvičící, díky dobré celkové kondici si významně zlepši kvalitu života, a to až do pozdního věku.

Základním rozlišovacím prvkem mezi fitness a wellness by mělo být hodnocení intenzity zátěžového stresu, který aktivita vyvolá. Jakmile intenzita nebo objem cvičení překročí určitou hranici a stane se stresem, přestává být zdravé.

Rekreační sport v rámci wellness je aktivita, která nenutí organismus k opakovaným maximálním výkonům, vyžadujícím delší než 24hodinovou regeneraci. Rekreační sport, provozovaný v rámci wellness, si neklade podmínku systematické, fyzicky a časově náročné přípravy. Zátěž má relativně nízkou intenzitu (do 70 % maximální individuální tepové frekvence) po poměrně krátkou dobu, většinou

v trvání do 60 minut. Samozřejmě se nevylučují ani aktivity vícehodinové, např. turistika, kde je intenzita zatížení oběhu významně nižší než výše uvedená. Na druhé straně, nebo spíše právě proto, může být rekreační sport provozován každodenně.

Jakmile v průběhu aktivity dochází opakovaně k dosažení nebo dokonce překročení intenzity anaerobního prahu, jedná se již o fitness. Wellness aktivity mohou, nebo by měly být, co do volby typu zátěže a druhu sportu pestřejší než specializovanější aktivity typu fitness, přičemž není podmínkou, aby byly provozovány každý den, dokonce to není vůbec nutné.

Sport v rámci aktivit wellness je základem zdravotní prevence. Nedostatek cvičení je patrný již na první pohled, protože se projevuje špatným držením těla, které postihuje dokonce již malé děti.

Problémem, o kterém se kupodivu téměř nemluví, je **skrytá obezita** teenagerů. Tento pojem popisuje fyzický stav, kdy je jedinec opticky štíhlý nikoliv proto, že má minimum tuku a hodně aktivní hmoty, ale proto, že trpí nedostatkem svalové hmoty. Přes absenci zjevných tukových polštářů se při měření obsahu tuku v organismu ukáže, že je ho nad-



průměrné množství. V tomto stavu se velmi často nacházejí dívky a mladé ženy. Jsou štíhlé, ale při podrobnějším prozkoumání mají nedostatečný svalový tonus, špatné držení těla, minimální fyzickou zdatnost a kupodivu také poměrně často trpí celulitidou. Málokterá dívka a mladá žena si uvědomuje, že tato falešná štíhlost souvisí se zvýšeným rizikem aterosklerózy, osteoporózy a některými dalšími civilizačními onemocněními.

Dívky, které se v dětství stravovaly nesprávně a byly fyzicky neaktivní, mohou dříve či později pocítit důsledky, například v podobě chronických bolestí zad, poruch plodnosti a dalších problémů, přičemž ve středním věku inklinují naprosto zřetelně k nadváze.

Pozitivní vliv wellness

- 1. Kvalitní spánek, absence problémů s usínáním.**
- 2. Kvalitní výživa (díky většímu zájmu o její formu a obsah) se projeví všemi svými příznivými aspekty:**
 - a) snížené riziko vzniku nadváhy,**
 - b) optimální složení těla (především dostatečné množství svalové hmoty),**
 - c) vyšší hustota kostí a tím menší riziko osteoporózy,**
 - d) vysoká imunita a současně nižší riziko rozvoje chronických civilizačních onemocnění (cukrovka).**
- 3. Velmi dobrá oběhová zdatnost a nižší riziko rozvoje oběhových chorob.**
- 4. Vyšší odolnost proti stresu a menší riziko vzniku úzkosti a deprese.**
- 5. Uspokojení z vlastního image, vyšší sebedůvěra.**
- 6. Pravděpodobnost dosažení vyššího věku.**
- 7. Lepší kvalita života ve středním a vyšším věku.**

V posledních letech došlo vlivem zvýšené popularizace moderní výživy v mnoha knižních publikacích k zajímavému jevu – stále víc lidí se podvědomě spoléhá na to, že když ne lékaři, pak tedy „nějak upravená strava“ je dostane do formy. Dokonce na to spoléhají i profesionální sportovci a rodiče sportem přetěžovaných dětí! Strava je jistě zásadní a zcela dobrá věc, pokud je racionální. Ale co to je – racionální výživa? Je reálné jíst tak, abychom si mohli být jisti, že dostáváme všechno, co v danou chvíli potřebujeme nikoliv k tomu, abychom přežili, ale abychom byli skutečně zdraví a tedy ve stavu wellness?

Dosažení dokonalého zdraví a dobré celkové kondice se v moderní době neobejde bez „podpůrných“ prostředků – tedy bez doplňků výživy. Ať už chceme nebo ne, civilizace nás ničí – stres pracovní, stejně jako psychosociální, je umocněn stresem environmentálním (působením prostředí). Téměř nikdo si však nepřipouští, že by mobily, satelity, mikrovlnné trouby, dopravní prostředky používající indukční

motory, vysoké napětí v okolí, prostě elektromagnetický smog, mohly být mimořádně rizikové záležitosti. Jedinou možnou ochranou před pokračujícím zatížením všeho druhu není jen jakási stále imaginární racionální výživa, nýbrž všestranná aktivní sebeobrana, v níž hrají některé doplňky zcela mimořádnou roli.

Sport ve své rekreační (wellness) i kondiční (fitness) podobě je aktivita, přinářející nejen prospěch, ale také problémy nejrůznějšího druhu. Zranit se při něm může jak profesionál, tak „rekreant“. Podmínkou sportovních aktivit je jejich bezpečnost, protože musí být cestou ke zdraví!

Rekreační a wellness sportovní aktivity mohou být pouze ty, které zajistí optimální množství a funkceschopnost aktivní (svalové) tělesné hmoty, aniž by vedly ke kritickému poklesu množství hmoty neaktivní (tukové), rozvíjejí sílu a souběžně vedou k celkové optimální kondici, to znamená k odpovídající funkční zdatnosti.

Každý tělesný orgán zajišťuje konkrétní funkci, k níž je patřičně vybaven. Vykazuje určitou „pracovní kapacitu“, čili schopnost vykonávat funkci v jakémsi pro život nezbytném rozsahu, a to po různě dlouhou dobu. Funkční schopnost různých orgánů a z toho plynoucí celková fyzická zdatnost se u různých jedinců zásadním způsobem liší. Samozřejmě, že pravidelnou aktivitou je možné v určitém rozsahu rozvíjet výkonnost jednotlivých orgánů a tím zvyšovat celkovou fyzickou zdatnost. Na tom je ostatně postaven sportovní trénink.

Optimálně pochopitelně funguje pouze orgán zdravý. Z toho plyne, že před zahájením sportovní přípravy, stejně tak kdykoliv jindy, byste v rámci možností měli všechny nepřilíš zdravé orgány poléčit. Měli byste absolvovat lékařská vyšetření. Zdůrazňuji že „měli“, protože je evidentní, že víc než 90 % lidí nic takového nebude realizovat. Jistěže to – většinou – nevádí, protože zátěž odhalí problém automaticky, aniž by hrozilo, tedy alespoň v případě aktivit typu wellness, jakékoliv zásadní riziko.

Chcete-li však být výkonnostně lepší než průměr populace (to při troše snahy není žádný problém), musí být všechny orgány nejenom zdravé, ale také přiměřeně trénované. A pokud chcete být výrazně nadprůměrní, musíte jejich funkceschopnost neustále rozvíjet. Trénink však musí odpovídat aktuální kapacitě orgánu, jinak dojde k přetížení. Aby se tak nestalo, musíte se starat o regeneraci. K té slouží nejen pasivní odpočinek tak, jak je to obvyklé u většiny amatérských a rekreačních sportovců, ale také doplňková fyzická aktivita, například strečink. Logicky musí následovat také doplnění energie a živin, tedy správná výživa.

Sport je fyzická zátěž, čili svalová práce, která vyžaduje tvorbu energie a její výdej. Vaše výkonnost je závislá na schopnosti využít energetické zdroje, ať již jsou ve formě zásob, nebo aktuálně přijaté. V případě silových sportů musí strava splňovat mimořádné nároky, vyvolané nutností intenzivní tvorby svalové hmoty, v případě vytrvalostních jde zase o schopnost využít kyslík a vlastní energetické zásoby. Ideální je nadprůměrná výkonnost obou systémů.

Obávám se, že málokdo může říci, že se stravuje skutečně ideálně. Možná dokonce naopak – mimořádnou výkonnost a nadprůměrné množství svalové hmoty chtějí mít také ti, kdo se stravují naprosto nevhodným způsobem buď proto, že nemají znalosti nebo proto, že nemají peníze. Většinou to bývá obojí. Toto konstatování se naneštěstí týká sportovců všech specializací a výkonnostních kategorií, včetně profesionálů! Navzdory všeobecně rozšířenému přesvědčení laické veřejnosti je realita taková, že organismus nesportovce zvládne chronický nedostatek některých živin a ochranných látek lépe než organismus sportovce. Jak je to možné? Jednoduše proto, že tvorba energie není závislá výhradně na příjmu základních živin, ale vyžaduje také dostatečný přísun látek, sloužících jako „biokatalyzátory a ochranné látky“. Pokud cokoliv důležitého chybí, výkon nemůže být optimální, případně způsobí zhoršení průběhu regenerace, dostaví se chronická únava nebo dokonce dojde k poškození některého orgánu. Na druhé straně je dobrá úroveň funkční zdatnosti výhodou dokonce i v tak kritických situacích, jakou je například infarkt.

Trénovaný člověk má mnohem větší šanci přežít krizové zdravotní situace. Vědecké studie dokazují, že současná strava, ač bohatá na energii (živiny), není schopna zajistit kompletní spektrum ochranných látek a „biokatalyzátorů“.

Vlivem „doplňkového“ podávání řady látek na kvalitu zdraví a sportovní výkonnost se zabývá řada vědeckých studií, jejichž výsledky jsou však velmi nejednoznačné – od konstatování neúčinnosti až po prokazatelné zlepšení výkonu (nebo zdraví) po použití té které látky. To je živná půda pro zastánce „běžné“ stravy, tedy takové, kterou má ve zvyku konzumovat převážná většina populace. Bohužel, právě nejednotnost názorů odborníků slouží odpůrcům použití doplňků stravy, speciální sportovní výživy a stravovacích režimů jako argument pro jejich absolutní odmítnutí až odsouzení.

Nejde však pouze o stravování. Většina z vás cvičí pro radost, nebo proto, že chce být lepší než ostatní. Jakmile však začnete soutěžit, můžete se dostat do stavu, kdy snaha dosáhnout co nejlepšího výsledku výrazně zvýší zdravotní riziko zranění nebo poškození některého orgánu. Podobné to je i v případě profesionálního sportu. Vaší základní starostí by tedy měla být prevence.

