

OBSAH

(Jména autorů jsou uvedena u jednotlivých kapitol, případně podkapitol)

Slovo úvodem	9
--------------------	---

1. Komplikace obezity (V. Adámková)

1.1. Zvýšená aktivita SNS - zdravotní komplikace	11
1.2. Arteriální hypertenze - nejčastější onemocnění obézních	12
1.3. Obezita a metabolický syndrom a diabetes mellitus	13

2. Příčiny obezity (V. Adámková)

2.1. Základní predisponující faktory vzniku obezity (V. Adámková)	16
2.2. Epidemiologie obezity (V. Adámková, M. Velemínský, P. Zimmelová)	17
2.3. Hodnocení obezity (V. Adámková, M. Velemínský, P. Zimmelová)	17
2.3.1. Index tělesné hmotnosti	17
2.3.2. Obvod pasu	18
2.3.3. Poměr pás/boky	18
2.4. Typy obezity	18
2.5. Prevence obezity	18
2.6. Prevalence obezity	19

3. Možnosti ovlivnění obezity (V. Adámková)

3.1. Nefarmakologické ovlivnění obezity	21
3.2. Farmakologické ovlivnění obezity	21

4. Výživa a obezita (V. Adámková, P. Suchánek, J. Štochllová)

4.1. Zkušenosti s dietami	23
4.2. Rozumný plán na zlepšení složení jídelníčku	26
4.3. Stravovací návyky v naší populaci	30
4.4. Jídelníček - 9 000 kJ, viz Příloha	89
4.5. Jídelníček - 6 000 kJ, viz Příloha	102
4.6. Pitný režim	31
4.6.1. Proč dbát na pitný režim?	33
4.6.2. Proč málo pijeme?	34
4.7. Možnosti prevence rozvoje kardiovaskulárních chorob v dospělosti	35

5. Další faktory ovlivňující hmotnost v dospělosti (V. Adámková)

5.1. Porodní hmotnost.....	37
5.2. Spánek	39

6. Obezita a pohyb (V. Adámková, P. Suchánek)

6.1. Tekutiny a fyzická aktivita.....	41
6.1.1. Jak poznáme, že jsme dehydratováni?	41
6.1.2. S jakými nápoji se můžeme na našem trhu setkat	42
6.2. Zásady pitného režimu při fyzických aktivitách	44
6.3. Důležitost pravidelné pohybové aktivity.....	45
6.4. Ukazatel intenzity zátěže	46
6.5. Doporučená tepová frekvence	47
6.6. Energetický výdej organismu	48
6.6.1. Aktivní tělesná hmota.....	48
6.6.2. Aerobní cvičení a dopady na organismus.....	49
6.7. Další studie zabývající se pohybem.....	50
6.7.1. Kolik energie je potřeba pro redukci	51
6.8. Zdravotní dopady pravidelné pohybové aktivity	51
6.8.1. Zdravotní dopady na hladinu cholesterolu a další lipidové parametry	51
6.8.2. Reakce nervů a svalů na pravidelnou fyzickou zátěž	54
6.8.2.1. Svalová vlákna.....	54
6.8.3. Metabolická odezva	55
6.8.4. Kardiovaskulární odezva	55
6.8.5. Respirační odezva	55
6.9. Jaké aktivity pro redukci tělesné hmotnosti vybírat?.....	55
6.9.1. Sporty nevhodné při nadváze	56
6.9.2. Ideální pohybové aktivity.....	56
6.9.2.1. Chůze nebo pomalý běh.....	56
6.9.2.2. Pěší turistika.....	57
6.9.2.3. Běh.....	57
6.9.2.4. Jízda na kole (cyklistika).....	58
6.9.2.5. Kolečkové a lední brusle	59
6.9.2.6. Aerobik (low impact).....	59
6.9.2.7. Plavání a vodní sporty.....	61
6.9.2.8. Akvaerobik	61
6.9.2.9. Míčové hry	61
6.9.2.10. Tenis, kanoistika, in-line bruslení.....	62
6.9.2.11. Sjezdové lyžování.....	62
6.9.2.12. Snowboarding.....	62

6.9.2.13. Běh na lyžích.....	63
6.9.3. Sporty pro zkušenější a obratnější.....	63
6.9.3.1. Kolečkové a lední brusle.....	63
6.9.3.2. Aerobik (high impact).....	63
6.10. Jak často cvičit?.....	65
6.10.1. Naše studie o reálném vlivu fyzické aktivity.....	65
6.11. Energetická náročnost různých typů sportu.....	65

7. Molekulární genetiky obezity (J. Hubáček)

7.1. Úvod do problematiky genetiky.....	69
7.2. Genetická rozmanitost.....	70
7.2.1. Metodické přístupy a typy studií.....	71
7.2.1.1. Analýzy DNA.....	71
7.2.1.2. Analýzy genové exprese.....	73
7.2.1.3. Genová terapie.....	74
7.2.1.4. Zvířecí modely.....	75
7.3. Typy obezity.....	76
7.3.1. Syndromatická obezita.....	76
7.3.2. Monogenní formy obezity.....	76
7.3.3. Polygenní formy obezity.....	76
7.3.4. Gen pro FTO.....	80
7.4. Poruchy příjmu potravy (anorexie, bulimie, binge eating).....	81
7.5. Intervenční studie.....	82
7.6. Gen-gen a gen-prostředí interakce.....	82
7.7. Epigenetika a genový imprinting.....	86
7.8. Závěr.....	87

Příloha – jídelníčky..... 89-112

Literatura.....	113
Rejstřík.....	117
Seznam užitých zkratk.....	122