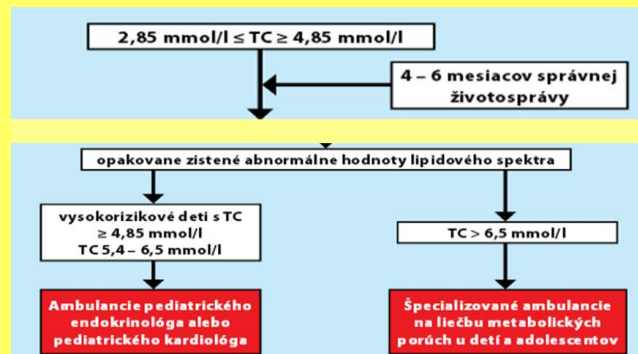


Strava a pohyb sú najdôležitejšie parametre ovplyvňujúce hladinu cholesterolu.

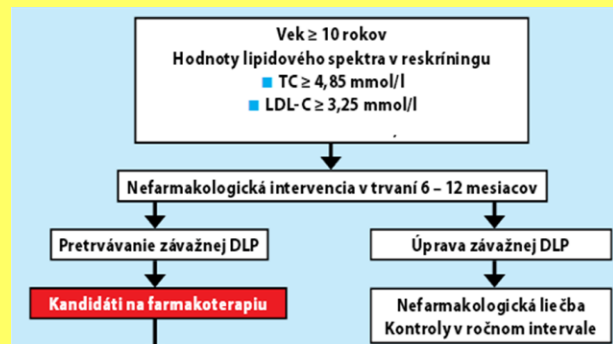
V prípade, že boli namerané vyššie hodnoty (pozri obr. 1. a 2.) tukov v krvi je potrebné upraviť spôsob života, zasiahnuť tzv. nefarmakologicky t.j. bez liekov.

Po 4-12 mesiacoch zvýšenia a pohybu a úpravy stravy je potrebné merania zopakovať.

Obr.1



Obr.2



Odporúčania vykonávania fyzickej aktivity podľa Svetovej zdravotníckej organizácie:

Aspoň 60 minút denne, miernej až strednej intenzity.



Zvoľte si taký druh pohybu, ktorý Vám prinesie potešenie. Môže to byť bicyklovanie, beh, tenis, plávanie, tanec alebo čokoľvek iné.

Pohybová aktivita	popis
Ľahká	Mierne zrýchlenie pulzu, dychu, bez zadýchania, bez pocitu únavy, schopnosť plynule rozprávať.
Stredne ťažká	Rozhýbu sa svaly celého tela, pulz a dych sa výrazne zrýchli, ťažkosti s plynulým rozprávaním
Ťažká	Poriadne sa rozhýbu svaly celého tela, zrýchli sa pulz aj dych, človek sa potí, aktivita vyvolá únavu, subjektívne vnímaná ako namáhavá

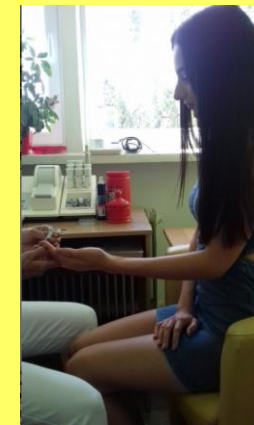
Spracovala: MUDr. Ľubica Benková, RÚVZ so sídlom v Liptovskom Mikuláši, 2017

Zdroj : <http://vedanadosah.cvtisr.sk/vplyv-fyzickej-neaktivity-na-zdravie-cloveka>

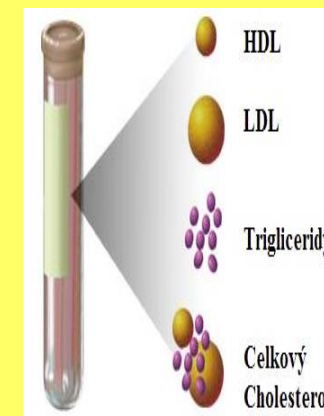
Pohybová aktivita a tuky v krvi

NÁRODNÝ AKČNÝ PLÁN PRE PODPORU POHYBOVEJ AKTIVITY NA ROKY 2017-2020

Poznať hodnoty tukov v krvi je dôležité, ich nadbytok vytvára tukové aterosklerotické pláty vo vnútri ciev.



V Poradni zdravia sú vyšetrené hodnoty tukov v krvi: cholesterol celkový (TC), HDL a LDL cholesterol a triglyceridy (TAG).



Cholesterol je tuk, ktorý prenášajú v krvi dva bielkovinové nosiče: HDL a LDL lipoproteíny. Celkový cholesterol je súčet všetkých druhov cholesterolu.

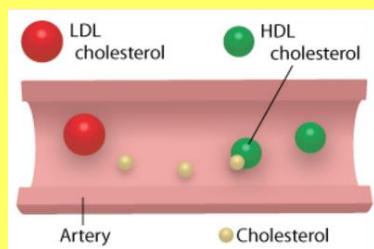
Tuky v krvi – hodnoty:

	Želateľné hodnoty	Hraničné hodnoty	Abnormálne (rizikové) hodnoty
TC	2,85 - < 4,10	4,10 – < 4,85	≥ 4,85
LDL-C	1,80 - < 2,60	2,60 – < 3,25	≥ 3,25
HDL-C	1,10 - < 1,8 CH	1,10 > 0,85 CH	≤ 0,85 CH
	1,25- < 2,04 D	1,25 > 0,85 D	≤ 0,85 D
TAG	0,42 - < 1,15	1,15 – < 1,50	≥ 1,50

Aterosklerotické pláty vo vnútri ciev môžu následne viesť k vysokému tlaku krvi, infarktu alebo cievnej mozgovej príhode.



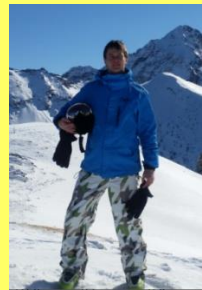
Ak máte zvýšenú hodnotu cholesterolu je dôležité poznať nielen celkovú hladinu cholesterolu, ale aj hladinu HDL a LDL cholesterolu v krvi.



Zvýšená hladina LDL cholesterolu („low density lipoprotein“, lipoproteín s nízkou hustotou)

spôsobuje usadzovanie nadbytočného cholesterolu v cievnych stenách, kde tvorí sklerotické pláty. Tým cievy strácajú pružnosť a zužuje sa priestor pre prietok krvi.

HDL cholesterol má naopak ochrannú funkciu, pretože krv zbavuje nadbytočného cholesterolu (odvádza ho späť do pečene, kde sa metabolizuje).



Pohyb zvyšuje hladinu HDL cholesterolu v krvi.

Triglyceridy (TAG) sú ďalším typom lipidov v krvi. Sú rovnako nebezpečné ako vysoký cholesterol.

Predpis pohybovej aktivity

WHO odporúčaná dávka pohybu, ktorá prináša zdravotné benefity:

10 000 krokov denne;

plus 30 min stredne intenzívnej **vytrvalostnej** aktivity ≥5 x týždenne (alebo 1 hodina intenzívnej vytrvalostnej aktivity 3-krát týždenne,

prípadne primeraná kombinácia stredne intenzívnej a intenzívnej vytrvalostnej aktivity);

optimálne v kombinácii so **silovým tréningom** 2 až 3 x týždenne.

Vytrvalostná pohybová aktivita je vykonávaná v trvaní aspoň 40 minút, minimálne 3x v týždni.

Pyramída fyzickej aktivity

- Tréning sily, flexibility a relaxačné cvičenie (2 – 3-krát do týždňa)
- Plánovaná rekreačná športová aktivita (20 – 30 min. 3 až 5-krát do týždňa)
- Bežná pohybová aktivita (každý deň)

