

ZHODNOCENÍ RIZIK

Jméno	Nováková
Věk	25

Vaše dispozice

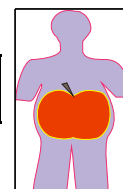
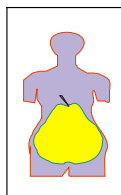
Poměr obvodu pasu a boků - WHR

Kromě celkového množství tuku v těle je pro posouzení zdravotních rizik také důležité jeho rozložení. Rozlišujeme 2 základní typy: androidní typ (jablko), gynoidní typ (hruška). Typ androidní, spíše mužský, charakterizovaný ukládáním tuku spíše v oblasti břicha je rizikovější z důvodu vyšších rizik chorob srdce, vysokého krevního tlaku, vysoké hladiny cholesterolu, cukrovky a mozkových příhod. Typ gynoidní je charakterizovaný ukládáním tuku spíše v oblasti hýždí a stehen, typičtější u žen a zdravotně příznivější.

Jste androidní typ

Rizika

Máte vyšší riziko vzniku civilizačních nemocí, upravte svůj životní styl změnou stravovacích a pohybových návyků



Krevní tlak

Krevní tlak je tlak, který je vyvíjen na stěny cév při transportu krve oběhovým systémem. Sleduje se systolický a diastolický krevní tlak. První (systolický) je fází vypuzování okysličené krve ze srdce a druhý (diastolický) je fází plnění srdeční komory neokysličenou krví. Nepoškozené tepny jsou hladké a elastické a umožňují krvi snadno protékat. Pokud jsou tepny v důsledku aterosklerózy méně pružné a zúžené, krev jimi protéká obtížněji. Jiným faktorem, přispívajícím k vzestupu tlaku krve, je nadměrné množství cirkulující krve (tekutiny) v cévách následkem např. sníženého vylučování vody ledvinami. Výsledkem je, že krev tlačí na stěny tepen příliš velkou silou a vzniká vysoký krevní tlak.

Váš krevní tlak

Systolický	120	máte	normální krevní tlak
Diastolický	80	máte	normální krevní tlak

Pokud hodnota krevního tlaku klesne pod **100/60** torr, hovoří se o **nízkém tlaku** (hypotenzi) krve v cévách. Je to stav nepříjemný, ale přímo **neohrožující život jedince**. Projevuje se častou únavou, pocitem vyčerpání, točením a bolestí hlavy. Takto postiženému se mohou dělat mžítka před očima, někdy dochází až k závratí a omdlávání.

Stoupne-li hodnota krevního tlaku nad **140/90** torr, jedná se o **vysoký krevní tlak** (hypertenzi). Je to dosti **závažná zdravotní komplikace** a je nutné další vyšetření lékaře. Člověk trpící hypertenzí má časté bolesti hlavy na čele a v týlní oblasti, potí se v obličeji, je unavený, buší mu srdce, někdy se dostaví i krátká arytmie. Může cítit návaly tlaku ve spáncích nebo v krční jamce. Může mít závratě a potíže s dýcháním. Neléčená hypertenze často končí **infarktem**, nebo **mozkovou mrtvicí**.

Vnitřní tuk

Vnitřní tuk- viscerální- tuk, který obklopuje vnitřní orgány. Pokud je velké množství vnitřního tuku, hrozí vyšší riziko metabolických onemocnění (cukrovka, vysoký cholesterol, vysoký krevní tlak, kardiovaskulární onemocnění, atd.) Je vhodné hladinu vnitřního tuku sledovat a udržovat ve vhodném rozmezí.

Hodnota Vašeho vnitřního tuku

13

Rizika

Máte zvýšené množství viscerálního tuku, tedy vyšší riziko metabolických onemocnění. Upravte svůj životní styl změnou stravovacích návyků a zvýšením pohybové aktivity.

Metabolický věk

Určuje zdravotní věk, tedy věk, kterému náleží Váš metabolismus. Pokud je hodnota vyšší, než je Váš skutečný věk, znamená to, že máte zpomalený metabolismus. Ten můžete zrychlit změnou stravovacích a pohybových návyků.

Váš metabolický věk

36

Váš metabolický věk je vyšší jak kalendářní, to znamená, že máte zpomalený metabolismus v důsledku sníženého množství svalstva.