



Obezita je v 21. století vážným problémem, patří k civilizačním chorobám. Způsobuje jí řada faktorů, kromě genetiky je to zejména nedostatek pohybu, nekvalitní a vysoce kalorická jídla. Její problém je zejména v tom, že dlouhodobě vede k dalším vážným zdravotním problémům. Obecně platí, že obezitu lze řešit změnou životního stylu, jídelníčku a zvýšením pohybových aktivit. Razantním řešením je chirurgické řešení obezity (např. bariatrická operace), to však vyvstává až v případě vysoce (až morbidně) obézních. V boji proti nadváze a obezitě lze využít i doplňků stravy. Bohužel však v oblasti hubnutí existuje hodně podvodných prodejců doplňků stravy. Pozor tedy na výběr. Následující text by Vám měl pomoci při rozhodování.

Doplňky stravy ke kontrole a redukci tělesné hmotnosti

Nadváha se v posledních třech desetiletích stávájí v mnoha zemích světa klíčovým zdravotním problémem. Nadměrná tělesná hmotnost, přesněji řečeno nadměrná tuková zásoba, sama o sobě vede ke vzniku některých chronických onemocnění, bez výjimky u všech chronických onemocnění časem zhoršuje jejich průběh a komplikuje možnost léčby.

Společenská poptávka po lékových prostředcích umožňujících kontrolu a zejména redukcí váhy se setkala se zadáním řešení problému vědeckou obcí v polovině 70 let minulého století. Od té doby vědci lékaři prověřili v klinických studiích účinnost více než 100 přírodních i syntetických látek, u nichž byl na základě dlouhodobých zkušeností předpoklad, že mohou k redukci váhy přispívat.



Studie tohoto typu probíhaly a probíhají podle stejné šablony. Osoby podrobené testu účinnosti jsou vybrány nahodile bez ohledu na věk (s výjimkou dětí a mladistvých), pohlaví a zdravotní stav. Jediným kritériem je udaný stupeň nadváhy a podávání stejné dávky testované látky. Účastníci testu nesmějí po dobu probíhající studie v obvyklé délce 6-8 týdnů změnit své stravovací návyky ani míru běžné fyzické zátěže. Po dobu studie jsou účastníci váženi a jsou jim odebírány vzorky krve za účelem monitorování možné toxicity podávané látky.

Je logické, že v důsledku nahodilého výběru testovaných osob dochází u jednotlivců k významným rozdílům v úbytku váhy. Pro posouzení, zda konkrétní látka nějakým způsobem ovlivňuje regulaci váhy, je rozhodující průměr dosaženého výsledku u všech testovaných osob. Závěr provedené studie je pak brán jako doporučení pro užívání v rámci režimu redukce váhy, včetně výše dávkování. Naprostá většina látek, které byly testovány za účelem jejich účinku na redukci váhy, je přírodního původu, proto nemohou být komerčně využity v podobě léků, nýbrž v podobě doplňků stravy.

K první skupině látek užívaným v přípravcích na podporu hubnutí ve formě léků i doplňků stravy patřily stimulatory metabolismu (termogeneze). Užívají se dodnes, ale jejich druhový počet byl značně zredukován, protože velká část z nich vykazovala závažné vedlejší účinky. Jednalo se o látky amfetaminového typu – metamfetamin, efedrin, pseudoefedrin, atp., jejichž užití v doplňcích stravy bylo zákonem zakázáno v mezinárodním měřítku. Ze zbývajících látek zůstaly povoleny pouze synefrin, kofein a čajové polyfenoly, pro něž Evropská agentura pro bezpečnost potravin stanovila nepřekročitelnou denní dávku. Stimulatory metabolismu totiž přispívají ze své podstaty ke zvýšení krevního tlaku. Zvýšeným krevním tlakem ale trpí většina



ŽIVÁ AKADEMIE

osob s nadváhou, proto je pro ně užívání těchto stimulátorů potenciálně rizikové. Stanovený limit denních dávek má toto riziko snížit, na druhou stranu ale také snižuje účinnost látek. Například synefrin (extrahovaný z bigarádie) byl ve studiích použit v dávkách 40 a 60mg za den, zatímco unijní nařízení povolují dávku pouhých 10mg za den. V USA a dalších mimoevropských zemích je legální užívat až 120mg za den.

Druhou skupinou látek podle mechanismu účinku jsou takové, které omezují vstřebávání tuků. Jejich hlavním a prakticky jediným představitelem je kyselina hydroxycitronová z rostliny garcínie. Její účinek na hubnutí není příliš významný a výše denních dávek je rovněž zákonem omezena na 2000 mg za den.

Třetí skupinu látek představují blokátory vstřebávání a využití sacharidů. Jejich užívání nemá dlouhou historii a v zemích EU je povolen její jediný zástupce výtažek fazeolinu z bílých francouzských fazolí. Jedná se o komplex látek, které brání rozštěpení složitých cukrů (škrobů) ze stravy na vstřebatelnou glukózu a fruktózu. Důsledkem je pak snížení energetického příjmu, což se po určité době užívání projeví na úbytku váhy. Výsledný efekt užívání je docela závislý na sebekontrolě užívajícího, protože jej snížený příjem energie může naopak přimět k přejídání se pro doplnění chybějící energie.

Poslední skupinou látek jsou vlákniny nejrůznějšího typu a původu. Pro využití v přípravcích na hubnutí mají ale význam pouze dvě z nich, protože po pozření mnohonásobně zvětší svůj objem, čímž zaplní trávicí ústrojí a omezí prostor pro přijetí další stravy. Jedná se o sušená semena chmelíku vejčitého (psyllium) a glukomannan ze zmijovce rivieri (kony aku).

Užívání vlákniny má na rozdíl od jiných zmíněných skupin látek na podporu hubnutí i řadu zdravotně významných vedlejších účinků. Do jisté míry omezuje vstřebávání tuků, sacharidů i některých potenciálně toxických látek, zlepšuje střevní peristaltiku a vytváří lepší podmínky pro život střevní mikroflóry.

Pro spolehlivost účinku i celkový zdravotní prospěch byla vláknina glukomannan uznána evropskými zdravotními orgány jako jediná látka, která zaručuje redukci tělesné váhy a jako taková může být nabízena. Semena chmelíku toto potvrzení neobdržela, protože příslušné studie nebyly dostatečně přesvědčivé.

Závěrem lze shrnout, že existuje dost přírodních látek, jejichž účinky na redukci tělesné hmotnosti byly studiemi potvrzeny. Současně ale platí, že dlouhodobé užívání většiny z nich může představovat jistá zdravotní rizika. Bezpečné jsou pouze vlákniny, mimo jiné proto, že jejich příjem a dávkování jsou nejbližší normálním fyziologickým potřebám těla. Nejpřirozenějším stimulatorem metabolismu (termogeneze) je fyzická zátěž. Měla by také být prvotním nástrojem k řešení vlastní nadváhy. Nicméně existuje mnoho osob, jimž onemocnění pohybového aparátu nebo krevního oběhu nedovoluje se potřebné fyzické zátěži vystavovat. Pro ně mají doplňky stravy na podporu hubnutí obzvláštní význam.