

Abstrakt

ÚVOD: Metabolický syndrom je soubor rizikových faktorů, které mají tendenci vyskytovat se společně a patří mezi hlavní příčiny kardiovaskulárních onemocnění a diabetu mellitu 2. typu. V léčbě rozvinutého metabolického syndromu dominuje farmakoterapie jeho jednotlivých složek. Tato terapie však obvykle řeší spíše následky než příčiny a staví pacienta do pozice pasivního příjemce léků. Ačkoliv by změna životního stylu měla být základním kamenem prevence i terapie metabolického syndromu, naprostá většina laické ani odborné veřejnosti netuší, jakým způsobem a do jaké míry může pomoci.

CÍLE: Cílem této práce bylo nalézt doporučení týkající se pohybové aktivity a výživy ve vztahu k prevenci a terapii metabolického syndromu a jejich mechanismus účinku.

METODY: Informace byly vyhledávány v odborných časopisech, knihách a na webových stránkách zdravotnických organizací. Z časopisů byly vybírány především přehledové články a meta-analýzy, z knih a webových stránek obecné informace a doporučení týkající se zkoumané problematiky.

VÝSLEDKY: Dostupná literatura potvrdila, že modifikace pohybové aktivity a výživy mohou výrazně zlepšit všechny metabolické abnormality spojené s metabolickým syndromem. Zvýšení fyzické aktivity, snížení sedavého chování, výběr vhodného diety, omezení energetického příjmu, úprava složení makroživin ve stravě a konzumace určitých potravin jsou účinné strategie snižující všechny parametry metabolického syndromu, včetně obezity, dyslipidemie, inzulinové rezistence, hypertenze a endoteliální dysfunkce.

ZÁVĚR: Vzhledem k tomu, že složky metabolického syndromu mají stejnou etiologii, měla by existovat i společná prevence a terapie. Základním kamenem prevence i terapie by mělo být snížení nadměrného energetického příjmu, úprava jídelníčku, zvýšení pohybové aktivity a lepší zvládnání stresu. K dlouhodobému zlepšení zdravotního stavu je třeba trvalá úprava životního stylu. Cílem zdravotníků by proto mělo být podpořit dlouhodobou adherenci k těmto změnám, a to zejména individuálním přístupem a edukací pacientů o pozitivních účincích změn životního stylu nezávisle na redukci hmotnosti.