



# NA STOPĚ NADVÁZE

Internetový občasník 6. číslo /ČERVEN 2026

**PŘIPRAVIL PRO VÁS**

MUDr. MILOŠ RÝC  
LÉKAŘSKÝ SUPERVIZOR  
PROGRAMU MEDIDIET®

# ROZHODUJÍCÍ VLIV METABOLICKÉHO TYPU NA PROBLÉM S NADVÁHOU

Dnes si řekneme pár slov o tom, co bravurně predikoval již prof. Blackburn, tedy o **vlivu metabolického typu (terénu)** na problematiku obezity. Hezky česky řečeno nejde o nic jiného, než o genetiku, proti které můžeme (a dokonce musíme) vést celoživotní boj, ve kterém ale nikdy nemůžeme zvítězit. Nicméně vytrvalou vlastní pílí můžeme zlepšit „expresi genů“ pro naši genetickou informaci, respektive pro naše potomky (a jejich potomky) a to dvěma možnými cestami (nebo kombinací obou): Buď cestou rychlejší, tedy tím, že si vybereme k založení rodiny partnera s geneticky lepší výbavou, či pomalejší, tedy tím, že na nápravě naší vlastní genetiky budeme celoživotně pracovat.

## GENETIKA a EUGENIKA

Dnešní psychicky narušený svět tvrdí, že genetika je platná pro karotku a zvířata, ale pouze omezeně pro člověka. Z této pozice si zakázal mluvit o eugenice. Tedy vězme, že genetika a eugenika jsou platné pro všechny stejně. Dva tupci prostě s největší pravděpodobností zplodí dalšího tupce. Viz latinské příslovi: Qualis mater talis filia, qualis pater, talis filius (jaká matka, taková dcera, jaký otec, takový syn). Eugenika se snaží o genetickou očistu a byla paušálně zatracena poté, co si ji usurpovali zastánci rasové čistoty. Tím došlo, bohužel, ke klasickému vylití dítěte i s vaničkou a společnost si zakázala tímto směrem být jen uvažovat. Výsledky vidíme v jejím vlastním postupném rozpadu, protože ze zvětralých cihel opravdu dům postavit nejde a pokud ano, tak se rozpadne. To přesně čeká západní společnost, pokud nezačne genetiku brát vážně.

Ve vztahu k tělesné hmotnosti pak platí analogicky, že pokud máme oba rodiče obézní, pak není nic divného na tom, že se se stejným problémem potýkáme rovněž.



## METABOLICKÉ TYPY

V pohledu na typy metabolismu nepanuje úplná shoda, ale všichni se shodují na tom, že nějaké typizované vzorce existují a všichni jedinci mají sklon trpět stejnými problémy dle hesla „stejně příčiny mají i stejné důsledky“. To jest je v tom nějaká neoddiskutovatelná logika. Pojdme si připomenout ty nejdůležitější pohledy na tento problém.

### 1. TYP OBEZITY HRUŠKA – JABLKO

**Typ „jablko“** (androidní obezita), kdy se tuk ukládá hlavně na břicho, kolem pasu, uvnitř dutiny břišní (viscerální tuk). Častější u mužů, ale po menopauze i u žen. Tento typ je zdravotně nebezpečnější a souvisí s vyšším zdravotním rizikem (cukrovka, infarkt, vysoký tlak, mrtvice, metabolický syndrom)

**Typ „hruška“** (gynoidní obezita), kdy se tuk ukládá hlavně na bocích, stehnech, hýždích. Častější u žen.

Tento typ je zdravotně méně nebezpečný než typ jablko, ale může souviset s přetěžováním kloubů, křečovými žilami, ortopedickými problémy. Tuk na stehnech a bocích je metabolicky kupodivu méně aktivní.



## 2. KONSTITUČNÍ TYPY WILLIAMA HERBERTA SHELDONA

Tento velmi inteligentní lékař vztáhl tělesnou konstituci a metabolismus k osobnostním rysům a definoval tři typy:

**Ektomorf** - Štíhlá postava, rychlý metabolismus, hůře přibírá svaly i tuk. Vytáhlý, rezervovaný, racionální.

**Mezomorf** - Atletická postava, relativně snadno buduje svaly. Osvalený, energický, jástevní.

**Endomorf** - Má tendenci snadněji ukládat tuk a pomaleji spalovat energii, sociální a zakulacený.

## 3. METABOLIC TYPING VE VÝŽIVĚ

Některé výživové směry tvrdí, že lidé mají různé „metabolické typy“ a měli by podle nich jíst:

**Proteinový typ** – údajně mu prospívá vyšší příjem bílkovin a tuků

**Sacharidový typ** – údajně lépe funguje na vyšším příjmu sacharidů

**Smíšený typ**

## 4. TERMINUS TECHNICUS « STŘÁDAVÝ METABOLISMUS »

Internisté a výživáři používají tento termín k označení jedinců, jejichž tělo má tendenci ukládat více energie do zásob (hlavně tuku), šetřit energií, spalovat kalorie pomaleji. Často se používá v souvislosti s lidmi, kteří snadno přibírají, hůře hubnou, mají nižší energetický výdej.

V souvislosti se střádavým metabolismem zakončíme dnešní povídání tím, čím jsme jej začali, **tedy genetikou**, a jednou vzpomínkou na osmou třídu základní školy navíc...

Existuje tzv. „**thrifty gene hypothesis**“ (hypotéza šetřivých genů), kterou navrhl slavný genetik James V. Neel, ve které poukazuje na to, že bylo v minulosti výhodné ukládat energii pro období hladu. Dnes, při nadbytku jídla, může tato geneticky zafixovaná vlastnost zvyšovat riziko obezity.

... A CO, ŽE SE TO BRALO V TÉ OSMÉ TŘÍDĚ ?

Brala se **první termodynamická věta**, která praví, že energie nemůže vzniknout ani zaniknout – může se pouze měnit z jedné formy na druhou.

Pro výživu to platí úplně stejně, jen do toho vstupují ty nespravedlnosti s metabolickými typy, kdy někdo se může cpát a nepřibírá, jiný se podívá do výlohy cukrárny a doma zjistí, že má tři kila navíc...

Respektování první termodynamické věty je pak prvním předpokladem jakékoliv **racionální** diety. K úspěšné redukci **hmotnosti je to podmínka nutná, nikoliv však postačující**.

MUDr. Miloš Rýc

