

8 LICZB, KTÓRE WARTO POZNAĆ

Świadomość naszego zdrowia to oprócz odczuwania dolegliwości, wiedza na temat podstawowych parametrów pozwalających ocenić, czy nasz organizm funkcjonuje prawidłowo. Zapoznaj się z nimi i regularnie kontroluj – dzięki temu łatwiej pozbędziesz się zbędnych kilogramów, a przede wszystkim poprawisz swoje samopoczucie i stan zdrowia.

1 Ciśnienie tętnicze – klucz do zdrowego serca

Pomiar ciśnienia tętniczego składa się z dwóch odczytów – **ciśnienie skurczowe i rozkurczowe**.

CIŚNIENIE SKURCZOWE

określa siłę, z jaką krew naciska na ściany tętnic, gdy jest wypompowywana przez serce.

CIŚNIENIE ROZKURCZOWE

to siła nacisku w momencie pomiędzy uderzeniami serca, w czasie, gdy krew wypełnia serce.

ZAKRES CIŚNIENIA TĘTNICZEGO

	Ciśnienie skurczowe (mmHg)	Ciśnienie rozkurczowe (mmHg)
Ciśnienie w normie	<120	<80
Ryzyko nadciśnienia	120–139	80–89
Nadciśnienie poziomu I	140–159	90–99
Nadciśnienie poziomu II	>160	>100
Nadciśnienie krytyczne – stan zagrożenia życia	>180	>110

≥140/90

Jednorazowy odczyt podwyższonego ciśnienia tętniczego nie musi świadczyć o problemach ze zdrowiem. Jeśli jednak regularnie odnotowujesz wyniki **140/90 i powyżej** – skonsultuj się ze specjalistą.

8 LICZB, KTÓRE WARTO POZNAĆ

2 Poziom glukozy we krwi

Poziom glukozy („cukru”, mierzony w mg/dL) we krwi **zmienia się w ciągu doby**. Odczyt zależy przede wszystkim od jakości i ilości zjedzonego posiłku, ale **wpływ na wynik może mieć także odbyty trening**.

Prawidłowy poziom glukozy na czczo (8 godzin bez jedzenia) waha się w granicach **70–99 mg/dL**.
Prawidłowy poziom glukozy dwie godziny **po posiłku** wynosi **ok. 140 mg/dL**.



PRAWIDŁOWY POZIOM GLUKOZY

na czczo	2 godziny po posiłku
70-99 mg/dL	ok. 140 mg/dL

O podwyższonym poziomie cukru we krwi możemy mówić, gdy otrzymamy następujące wyniki pomiarów – **powyżej 110 mg/dL** na czczo oraz **powyżej 200 mg/dL** niezależnie od pory dnia.



PODWYŻSZONY POZIOM GLUKOZY

na czczo	niezależnie od pory dnia
powyżej 110 mg/dL	powyżej 200 mg/dL

Wielokrotne odczyty świadczące o podwyższonym poziomie cukru **mogą wskazywać na** jedną z najgroźniejszych chorób cywilizacyjnych jaką jest **cukrzyca**.

Poziom cukru we krwi **powinny badać** przede wszystkim **osoby po 45.** roku życia, które cierpią na nadwagę, otyłość, podwyższony poziom cholesterolu lub trójglicerydów, są chore na nadciśnienie tętnicze, choroby serca, naczyń krwionośnych oraz osoby obciążone genetycznie. **Kobiety w ciąży** powinny badać poziom glukozy **co miesiąc**.

8 LICZB, KTÓRE WARTO POZNAĆ

3 Cholesterol – ryzyko zatykania naczyń krwionośnych

Poziom cholesterolu całkowitego oznacza stężenie cholesterolu związanego z lipoproteinami i krążącego we krwi. Jego **nadmiar powoduje** odkładanie się w naczyniach złogów cholesterolu, co powoduje **zwiększenie ryzyka rozwoju miażdżycy, choroby wieńcowej oraz zawału serca**. Z tego względu oznaczanie cholesterolu jest jednym z zalecanych badań profilaktycznych.

CHOLESTEROL CAŁKOWITY	KATEGORIA
Poniżej 190 mg/dL	Poziom prawidłowy
200–239 mg/dL	Poziom podwyższony
Powyżej 240 mg/dL	Poziom niebezpieczny



Cholesterol LDL określany jest mianem **“złego cholesterolu”**, ponieważ w każdej jego cząsteczce znajduje się więcej tłuszczu niż białka. Ryzyko rozwoju chorób serca wzrasta, jeśli masz zbyt wysokie stężenie cholesterolu LDL we krwi.

CHOLESTEROL LDL	KATEGORIA
Poniżej 100 mg/dL	Poziom prawidłowy
100–129 mg/dL	Poziom optymalny
130–159 mg/dL	Poziom podwyższony
160–189 mg/dL	Poziom niebezpieczny
Powyżej 190 mg/dL	Poziom zagrażający



Cholesterol HDL określany jest jako **“dobry cholesterol”**. Odpowiada za usuwanie cholesterolu z tkanek obwodowych oraz ze ścian naczyń, a tym samym zapobiega miażdżycy.

CHOLESTEROL HDL	KATEGORIA
Poniżej 40 mg/dL	Poziom zwiększający ryzyko rozwoju chorób serca
40–59 mg/dL	Im wyższy, tym lepiej
Powyżej 60 mg/dL	Ochrona przeciwko chorobom serca

8 LICZB, KTÓRE WARTO POZNAĆ

4 Trójglicerydy

Trójglicerydy to **tłuszcze**, które w odpowiednich ilościach są niezbędne organizmowi do prawidłowego funkcjonowania – **stanowią źródło energii**. Jednak ich **nadmiar może być niebezpieczny dla zdrowia** i prowadzić do wielu chorób, przede wszystkim układu sercowo-naczyniowego.

Ryzyko tych chorób wzrasta zwłaszcza, gdy podwyższony jest również **poziom cholesterolu całkowitego i cholesterolu LDL**.

TRÓJGLICERYDY	KATEGORIA
Poniżej 150 mg/dL	Poziom prawidłowy
150-199 mg/dL	Poziom graniczny
200-499 mg/dL	Poziom niebezpieczny
Powyżej 500 mg/dL	Poziom zagrażający

5 Wskaźnik BMI

Wskaźnik BMI (Body Mass Index) pozwala w szybki i prosty sposób obliczyć, **czy nasza masa ciała jest prawidłowa**. Obliczenia wykonujemy **dzieląc masę ciała** (w kilogramach) **przez wzrost** (w metrach) **do kwadratu**. Wskaźnik wykorzystuje się do oceny stopnia zagrożenia otyłością, z którą związane jest wiele groźnych chorób, takich jak miażdżyca, choroba niedokrwienna serca, udar mózgu, cukrzyca.

Wskaźnik BMI **poniżej 18,5** lub **powyżej 25** świadczy o **nieprawidłowościach wagi** i wskazuje ryzyko pojawienia się problemów zdrowotnych.



Należy pamiętać, że u niektórych osób **wskaźnik BMI może sugerować błędne wnioski**. Osoby aktywne fizycznie, regularnie uprawiające sport, mogą mieć zawyżoną wagę związaną z tkanką mięśniową, a nie tłuszczową.

Dodatkowo nie zaleca się stosowania wskaźnika BMI u dzieci do ok. 14 roku życia oraz u kobiet w ciąży.

8 LICZB, KTÓRE WARTO POZNAĆ

6 Wskaźnik WHR

Najnowsze badania sugerują, że wpływ na wystąpienie szeregu chorób ma nie tylko sama otyłość, ale także jej typ. **Możemy wyróżnić otyłość:**

TYPU POŚLADKOWO –UDOWEGO (typu gruszkowego)



– spotykana **częściej wśród kobiet**. Charakteryzuje się nagromadzeniem tkanki tłuszczowej **w okolicy bioder i ud**.

TYPU BRZUSZNEGO (jabłkowego, androidalnego, męskiego)

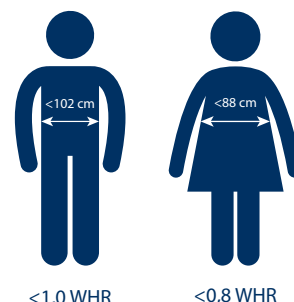


– częściej spotykana **wśród mężczyzn** oraz kobiet po okresie menopauzy. **Ten typ otyłości jest znacznie groźniejszy dla zdrowia** – zwiększa ryzyko rozwoju wielu chorób, m.in. chorób układu krążenia, nadciśnienia tętniczego i cukrzycy.

WHR

Do określenia rozmieszczenia tkanki tłuszczowej i typu otyłości stosuje się **wskaźnik obwodu tali do bioder** (Waist/Hip Ratio, czyli **WHR**).

Prawidłowe wyniki **nie powinny być wyższe niż 0,8 dla kobiet i 1,0 dla mężczyzn**. Wyższe wartości oznaczają otyłość typu “jabłko”. Dodatkowo interpretuje się samą wartość obwodu w talii/pasa, która **nie powinna przekraczać 88 cm dla kobiet i 102 cm dla mężczyzn**.



Jeżeli zaniepokoi Cię Twój wynik, **skonsultuj się z lekarzem lub dietetykiem**. Być może Twoja budowa anatomiczna uzasadnia wyższy wynik.

Sprawdź także swój wskaźnik masy ciała BMI. Nie podejmuj zbyt pochopnie decyzji o odchudzaniu!

8 LICZB, KTÓRE WARTO POZNAĆ

7 Wskaźnik WHtR

Wskaźnik WHtR (Wskaźnik talia/wzrost) to **stosunek obwodu talii do wzrostu**. Obok pomiaru BMI (Body Mass Index) i WHR (Waist/Hip Ratio) jest to kolejny wskaźnik do oceny stanu odżywienia.

WYNIKI			
WHtR	Kobieta	WHtR	Mężczyzna
<35	Niedożywienie	<35	Niedożywienie
35–42	Niedowaga	35–43	Niedowaga
42–46	Lekka niedowaga	43–46	Lekka niedowaga
46–49	Prawidłowa masa ciała	46–53	Prawidłowa masa ciała
49–54	Nadwaga	53–58	Nadwaga
54–58	Poważna nadwaga	58–63	Poważna nadwaga
>58	Otyłość	63	Otyłość

Wskaźnik WHtR z większą dokładnością **przedstawia naszą sytuację zdrowotną**. Spowodowane jest to tym, że pomiar ten bierze pod uwagę okolice brzucha, czyli miejsce, w którym gromadzi się najwięcej tkanki tłuszczowej.

8 Metabolizm spoczynkowy – czyli ile kcal spalamy w ciągu dnia

Nie jest to może pomiar w standardowym tego słowa znaczeniu, jednak może mieć ogromny wpływ na stan naszego zdrowia. **Większość kobiet potrzebuje dziennie około 2000 kalorii, natomiast mężczyźni ok. 2500 kalorii**. Indywidualne wyliczenie metabolizmu spoczynkowego można wykonać przy pomocy poniższego wzoru:

$$\begin{array}{ccccccc} 10 \times & + & 6,25 \times & - & 5 \times & - & 161 = \text{METABOLIZM SPOCZYNKOWY} \\ \text{aktualna masa ciała} & & \text{wzrost w cm} & & \text{wiek} & & \end{array}$$

8 LICZB, KTÓRE WARTO POZNAĆ

Należy jednak pamiętać, że zapotrzebowanie energetyczne zależy od naszego poziomu aktywności fizycznej.
Dlatego wynik otrzymany z powyższego wzoru należy przemnożyć przez współczynnik dopasowany do trybu życia.

x1,3

Osoby, które spędzają czas raczej biernie i **unikają sportu** mnożą wynik przez **1,3**.

x1,4

Osoby **średnio aktywne**, które **2-3 razy w tygodniu** podejmują aktywność fizyczną powinny użyć współczynnika **1,4**.

x1,5

Natomiast osoby, które charakteryzuje **bardzo duża aktywność** mnożą wynik przez współczynnik **1,5**.

Otrzymany wynik oznacza ilość kalorii, która jest potrzebna organizmowi, żeby utrzymać aktualną masę ciała.
Jeśli chcesz schudnąć spożywaj około 500 kalorii mniej niż wymagany metabolizm spoczynkowy.

Proste rady, które pomogą Ci utrzymać pomiary w zdrowych zakresach:



Dowiedz się

– sprawdź swoje aktualne pomiary i dowiedz się jakie są ich prawidłowe wartości.



Jedz zdrowo

– staraj się wybierać produkty nieprzetworzone, np. zamiast wypić sok jabłkowy zjedz jabłko.



Zjadaj kalorie, nie wypijaj ich

– pij wodę i inne niskokaloryczne napoje. Zrezygnuj z napojów słodzonych i gazowanych.



Znajdź czas na ruch

– korzystaj ze schodów, chodź na zakupy na piechotę, wyjdź na dłuższy spacer z psem. To wszystko się sumuje.



Ogranicz palenie papierosów

Nie myśl obsesyjnie o swoich wynikach!

Jeśli twoje pomiary nie są idealne, nie musi to oznaczać, że Twoje zdrowie jest zagrożone. Zaczynj wprowadzać stopniowo zmiany w swoim stylu życia i zmierz się ponownie.



Zdrowe liczby oznaczają zdrowe serce. Jeśli będziesz stosować zasady zdrowego stylu życia – urozmaicona dieta, regularna aktywność fizyczna, unikanie używek – możesz poprawić złe wyniki. Nawet małe zmiany mogą zaowocować dużą poprawą stanu zdrowia.