



## Životní styl a prevence pro zdraví

Zánět je důležitou součástí obranného systému našeho těla v boji proti infekcím. Umožňuje přežít obranou proti nepřátelským mikrobům a zraněním. Tuto stránku zánětu asi chápe každý. Jde obvykle o akutní stavy. Ale je tu ještě jedna, daleko zákeřnější a svým způsobem nebezpečnější stránka zánětů. Často je bohužel podceňujeme. Je na čase si to plně uvědomovat.

Možná nenápadný, mírný, ale dlouhodobý, chronický zánět, bez našeho vědomí mnoho let pracuje proti našemu zdraví. Je tichý, ale může postihnout téměř cokoli a kohokoli - zásadně přispívá ke kardiovaskulárním onemocněním, rakovině, diabetu 2. typu a dalším neinfekčním onemocněním. Dnes už víme, že tři z pěti lidí na celém světě umírají na tato onemocnění, která vznikla nenápadně se zánětem.

Proto se zdravotníci odborníci stále více zaměřují na výzkum prevenci a ochranu v boji proti chronickým zánětům v těle. Špičková pracoviště ve světě (např. odborníci Harvardské univerzity) rozkrývají stále nové vztahy mezi životním stylem a chronickými záněty. Hledají se účinné strategie založené na důkazech, které pomáhají tlumit záněty nízkého stupně ještě před tím, než bude mít zánět šanci ohrozit zdraví.

Mezi priority v boji proti rozvoji chronických zánětů v těle patří:

**(1) Ochrana srdce** - jakou roli hraje zánět v každém kroku procesu srdečních onemocnění? Testy mohou posoudit riziko srdečních onemocnění souvisejících se záněty. Prevence je v jednoduché strategii životního stylu.

**(2) Ochrana mozku** - existují způsoby, jakými může zánět vést k úbytku kognitivních funkcí, mozkové mrtvici, demenci (včetně Alzheimerovy choroby) a depresi. Prevence je v protizánětlivých léčebných postupech a specifické stravě, která potlačuje záněty v mozku.

**(3) Ochrana proti metabolickému syndromu a diabetu 2. typu** - v naší současné populaci vážně poškozují zdraví. Prevence odhaluje způsoby, jak upravit dietu, aby se tlumil rozvoj zánětu, od možnosti chirurgického zákroku, až k úpravě životního stylu, který vede k určité remisi diabetu.

**(4) Ochrana proti rakovině** - až 20% rakovin začíná přímým důsledkem zánětu. Vědci pracují na využití imunitního systému v boji proti rakovině. Informace vědců pomohou předcházet a případně potlačit rakovinu v jejích raných fázích.

Ale samozřejmě existuje plejáda dalších onemocnění spojených s rozvojem chronických zánětů, včetně autoimunitních onemocnění, zánětů žaludku, revmatoidní artritidy, lupus, psoriáza, alergie, ekzémy, astma ...

prof. J.Ruprich CZVP SZU, 30.1.2021

*S využitím Harvard Medical School, 2021*



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

## Co znamená nadváha a obezita = meta-záněť

Přes 50 % osob umírá na zánětlivá onemocnění. Bohužel více než 70% mužů v ČR má nadváhu a obezitu (WHO, 2016) u žen je to lepší číslo. V Evropě je 58,6% osob s nadváhou, 23% obézních. V Americe je 27 % osob obézních. V nadváze a obezitě nás předčí jen Andora, Turecko, Malta a Izrael (zdroj WHO). V obezitě jsme za Tureckem a Andorou, UK, a pak ČR. A to jsou data starší... Proč tukové buňky znamenají záněť?

---

[\\_MARWEL\\_ALL\\_ARTICLE](#) 28. únor 2022 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

## Jak se v těle akutní záněť stává chronickým

Akutní záněť může začít jako obrana organismu. Cílem je zbavit tělo nebezpečného vetřelce. Pokud se ale včas "nevypne", může vzniknout problém. Imunitní systém těla může udržovat záněť v chodu, dlouho poté, co vetřelec zmizí. Akutní záněť tak přechází na chronický záněť. Náklady na zdravotnictví v ČR dosáhly v roce 2018 výše 431 miliard Kč. Kolik budou náklady zdravotnictví v současné době pandemie? Jedna koruna v prevenci představuje úsporu čtyři koruny v léčbě. Výživa je jeden ze základních faktorů prevence.

---

[\\_MARWEL\\_ALL\\_ARTICLE](#) 9. duben 2021 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

## "Zdravá 5ětka" - prevence chronických zánětů v těle

Věda prokázala, že chronický záněť nízkého stupně se může stát tichým zabijákem, který přispívá ke kardiovaskulárním chorobám, rakovině, metabolickému syndromu, diabetu, depresím, demenci, poruchám imunitního systému a dalším stavům. Skutečnost je, že tři z pěti lidí na světě zemřou na nemoci spojené se záněty. Existuje ale spousta kroků, co můžete udělat, abyste se zejména chronickým zánětům bránili. Začněte s těmito kroky již dnes. Boj proti chronickým zánětům se vám rozhodně vyplatí!

---

[\\_MARWEL\\_ALL\\_ARTICLE](#) 26. říjen 2020 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.