

MASNA MASA TELA

Sastav organizma je jedan od važnih pokazatelja zdravstvenog stanja svakog pojedinca a posledično i njegovog nutritivnog statusa. U gojaznih se telesni sastav menja, tako da se udeo masti može povećati i na 75% u odnosu na nemasne materije organizma, koje tada čine svega 25%.

SASTAV ORGANIZMA odrasle osobe telesne mase 70kg i visine 178cm		
voda	60%	42 kg
belančevine	17%	12 kg
masti	17%	12 kg
mineralne materije	< 5%	3,4 kg
ugljenih hidrata	< 1%	1/2 kg

Postoje metode veoma preciznog određivanja procenta i distribucije telesne masti a za praktičan, svakodnevni rad koristi se **Bioelektrični analizator** (meri se električni otpor koji se javlja prolaskom kroz masna tkiva).

Aparat podseća na džojstik za video igrice, koji se sa obe ruke drži ispred sebe i u koji se unose neophodni podaci: telesna visina, telesna masa, godine stosti i pol nakon par sekundi na displeju pokazuje % masne mase tela.

Bioelektrični analizator



FIZIČKA AKTIVNOST I % MASTI U TELU		
FIZIČKA AKTIVNOST	POL	
	Žene	Muškarci
Atletičari (trkačke discipline)	14–20%	6–13%
Rekreativci (aerobik, fitness)	21–24%	14–17%
Fizički neaktivni (maksimalno)	25–31%	18–25%
Prekomerno uhranjeni	32-41%	26-37%
Gojazni	42%+	38%+

Pravilna distribucija (raspoređenost) telesne masti doprinosi i dobrom zdravlju jer su naučna istraživanja potvrdila povezanost između centralne gojaznosti (stomak masti, intra – abdominalne masti) i kardiovaskularnih bolesti.

Na osnovu rasporeda (distribucije) masti razlikujemo i dva tipa gojaznosti:

1. Androidni tip gojaznosti – gornja distribucija (upper distribution) "Apple shape" – jabuka

Adipozno tkivo je kod ovog tipa gojaznosti koncentrisano u predelu ramenog pojasa i gornjeg dela trbuha, oko unutrašnjih organa. Ovaj vid gojaznosti karakterističniji je za osobe muškog pola ali i za žene posle menopauze jer se smanjuje estrogen, a povećava testosteron. Naziva se i centralna gojaznost ("pivski stomak") i nosi povećan rizik za:

- ✚ hipertenziju,
- ✚ dijabet tipa II,
- ✚ srčana oboljenja i
- ✚ neke vrste karcinoma.

2. Ginoidni tip gojaznosti – donja distribucija (lower distribution) "Pear shape" – kruška

Adipozno tkivo se koncentriše uglavnom potkožno, pretežno u karličnom pojasu, butinama, bedrima, glutealnom predelu. Može biti prisutan u oba pola ali je češći kod gojaznih žena. Kod ovog tipa gojaznosti povećan je rizik od pojave:

- ✚ mehaničkih komplikacija u vidu otežanog kretanja,
- ✚ insuficijencije periferne venske cirkulacije i
- ✚ respiratorne insuficijencije.
- ✚ Metaboličke komplikacije su retke ili ako su prisutne, blagog su stepena.

Tip gojaznosti u odnosu na raspodelu masnog tkiva

