

Význam redukce hmotnosti a pravidelné fyzické aktivity pro úpravu lipidového profilu: kazuistika aktivního seniora

Vítovský P.

Prakt. Léč. 2026; 106(3): 131–132

SOUHRN

Kazuistika 69letého muže s dlouhodobě vysokou úrovní fyzické aktivity, u něhož došlo při přechodném omezení pohybu a nárůstu tělesné hmotnosti ke zhoršení lipidového profilu. Po následné redukci hmotnosti (–5,6 kg) a obnovení pravidelné běžecké aktivity došlo k významnému zlepšení lipidových parametrů, zejména k poklesu LDL-cholesterolu přibližně o 30 %, bez farmakologické intervence.

KLÍČOVÁ SLOVA

dyslipidemie – LDL-cholesterol – fyzická aktivita – redukce hmotnosti – senior

SUMMARY

Vítovský P. The impact of weight reduction and regular physical activity on lipid profile: a case report of an active senior

A case report of a 69-year-old physically active male in whom a temporary reduction in physical activity and an increase in body weight led to a deterioration of the lipid profile. After subsequent weight loss (–5.6 kg) and restoration of regular running activity, a significant improvement in lipid parameters was observed, particularly a reduction in LDL cholesterol by approximately 30%, without pharmacological intervention.

KEYWORDS

dyslipidaemia – LDL-cholesterol – physical activity – weight reduction – senior

ÚVOD

Vliv životního stylu na hladiny sérových lipidů je dobře známý, nicméně jeho individuální efekt může být variabilní. U části pacientů je dominantní genetická složka a úprava životního stylu vede pouze k omezenému efektu. Předkládaná kazuistika ukazuje případ, kdy i u seniora s dlouhodobě aktivním životním stylem vedla změna tělesné hmotnosti a fyzické aktivity k významné úpravě lipidového profilu.

VLASTNÍ POZOROVÁNÍ

Muž, 69 let, dlouhodobě fyzicky aktivní (pravidelný běh), bez farmakologické léčby dyslipidemie. V anamnéze abúzus alkoholu, v současnosti dlouhodobá abstinence.

V období omezení fyzické aktivity došlo k nárůstu tělesné hmotnosti přibližně o 5,6 kg. BMI při vstupním vyšetření činilo 24,4 kg/m².

Laboratorní vyšetření v tomto období prokázalo:

- celkový cholesterol 5,75 mmol/l
- LDL-cholesterol 4,24 mmol/l

- HDL-cholesterol 1,50 mmol/l
- triacylglyceroly 0,86 mmol/l
- glykemie nalačno 6,04 mmol/l
- glykovaný hemoglobin v normě

Po obnovení pravidelné běžecké aktivity a redukci hmotnosti o 5,6 kg (BMI 22,3 kg/m²) bylo provedeno kontrolní laboratorní vyšetření:

- celkový cholesterol 4,53 mmol/l
- LDL-cholesterol 2,92 mmol/l
- HDL-cholesterol 1,56 mmol/l
- triacylglyceroly 0,62 mmol/l
- glykemie nalačno 5,32 mmol/l

Pacient neužíval hypolipidemika ani jinou medikaci ovlivňující lipidový metabolismus.

DISKUZE

U prezentovaného případu došlo k významnému poklesu LDL-cholesterolu (přibližně o 30 %) při současném zlepšení dalších metabolických parametrů, zejména triacylglycerolů a glykemie nalačno.

Výsledek ukazuje, že i u seniora s relativně příznivým výchozím metabolickým profilem může mít změna tělesné hmotnosti a fyzické aktivity významný dopad na lipidové spektrum.

Tento náález je v souladu s obecnými doporučeními, která uvádějí, že redukce hmotnosti a pravidelná aerobní aktivita mohou vést ke zlepšení lipidového profilu, i když individuální odpověď může být variabilní.

Je však třeba zdůraznit, že dosažená hodnota LDL-cholesterolu 2,92 mmol/l odpovídá současným doporučením Evropské kardiologické společnosti pouze u osob s nízkým kardiovaskulárním rizikem. U pacientů se středním, vysokým nebo velmi vysokým kardiovaskulárním rizikem jsou doporučovány nižší cílové hodnoty LDL-cholesterolu (1). Kazuistika proto nehodnotí dosažení cílových hodnot podle rizikových kategorií, ale dokumentuje významný relativní pokles LDL-cholesterolu dosažený režimovými opatřeními bez farmakologické léčby.

Kazuistika zároveň naznačuje, že u některých jedinců může být efekt režimových opatření výraznější, než se běžně očekává.

ZÁVĚR

U prezentovaného pacienta vedla redukce hmotnosti a obnovení pravidelné fyzické aktivity k významnému zlepšení lipidového profilu bez nutnosti farmakologické léčby.

Tento případ podporuje význam individuálního přístupu a ukazuje, že režimová opatření mohou mít u vybraných pacientů zásadní efekt i ve vyšším věku.

Konflikt zájmů: žádný.

LITERATURA

1. Mach F, Koskinas KC, Roeters van Lennep JE, et al. 2025 Focused Update of the 2019 ESC/EAS Guidelines for the management of dyslipidaemias. Eur Heart J. 2025; 46(42): 4359–4378.

adresa pro korespondenci:

Petr Vítovský
Božecká 336, 108 00 Praha 10 – Malešice
e-mail: vitnet3@gmail.com