

I malá změna hmotnosti zlepší život

Když chce člověk zhubnout, musí se do toho pustit s rozvahou, ale hlavně se nezaměřit jen jedním směrem.

JITKA PAVLÍKOVÁ

Češi jsou jedním z nejtlustších národů v Evropě. Nejtlustší na světě nejsou Američané, ale obyvatelé státu Mikronésie. I tak Američané váží skoro třetinu celkové hmotnosti lidstva. Už v roce 2009 přišla Světová zdravotnická organizace se zprávou, že na světě umírá více lidí kvůli následkům nadváhy a obezity než na podvýživu. Takže k děsivým obrázkům malých vyhladovělých dětí s nafouknutými břichy bychom si měli okamžitě vybavit

také fotky těch tlustých: obezita totiž zasáhla téměř dvacet milionů dětí. A pozor, toto číslo se týká těch, kterým bylo maximálně pět let.

Hubnout znamená snižovat riziko nemoci

Tím, jak stále stoupá blahobyt, mění se i návyky lidí. Některé země již s nadváhou začaly bojovat řízeně, protože je to vyjde levněji než léčit následky spojené s nemocemi vzniklými na základě obezity.

„Obezitu často provázejí srdečně-cévní onemocnění a cukrovka 2. typu. Ty jsou dnes příčinou více než poloviny úmrtí v západních zemích. Na druhou stranu, pokud člověk zvládne zhubnout alespoň desetinu své hmotnosti, o polovinu si tím snižuje riziko vzniku cukrovky a rozvoje komplikací s ní spojených. A to už za trochu úsilí stojí,“ upozorňuje nu-

triční terapeutka Eva Placáková z pražské poradny Pečuj o sebe.

Ani Češi však nesedí jen líně před televizí, stále více z nich se snaží se svým tělem něco dělat. Rady hledají všude a internet na ně chrlí stovky odkazů s návody, jak zaručeně zhubnout. Ještě větší motivací jsou příběhy velmi otlulých lidí, kteří zhubli polovinu své váhy, doplněné o odpudivé fotografie před proměnou a stylové fotky po zhubnutí. Jenže jak se člověk často dozví, ti podstoupili bandáž žaludku neboli umělé zmenšení jeho objemu.

Přitom odborníci jsou přesvědčeni, že i takoví lidé dokážou zhubnout bez chirurgického zákroku. „Pokud se však někdo pracuje až vysoké obezitě, bude zřejmě potřebovat podporu nejen nutriční, ale dost pravděpodobně i psychologickou. Cílem bude udržet motivaci takového člověka a pomoci mu změnit přístup

k jídlu. A to může chvíli trvat,“ říká Eva Placáková.

Nebezpečí nadměrného odhodlání

Právě fakt, že změna postavy trvá dlouho, si plno lidí odmítá připustit. Chtějí zhubnout co nejdříve. Zvláště u lidí, kteří mají pevnou vůli a velké odhodlání, může být takový přístup nebezpečný. Neuvědomují si, že špeky se neobjevily na jejich těle přes noc a rovněž tedy přes noc nemožou zmizet.

„Stane-li se pro člověka touha po hubené postavě utkvělou a skoro jedinou hodnotou v životě, pak je to chorobné. Téma těla se u něj stává nápadně významným. Ať už v přemíře upozorňování na jeho kvalitu nebo devalvací určitých částí nebo funkcí těla. Podléhá-li snaze o hubnutí většina denních aktivit jedince, je to varovné,“ hodnotí pražská psycholožka a psychoterapeutka Eva Růžičková.

„Takový člověk může číst jen literaturu o ‚zdravých‘ potravinách a studovat jejich kombinace, může vynakládat přemíru energie do sportování, počítat kalorie, zkoumat úzkostlivé složení potravin, vytvářet si sofistikované tabulky příjmu a výdeje energie. Může doslova šilet, když překročí vytyčený denní limit kilojoulů a podobně,“ varuje doktorka Růžičková.

U takového jedince se podle ní navíc přidruží další problémy jako úzkosti, nervozita, napětí, depresivní nálada, poruchy spánku, či konflikty v rodinných vztazích.

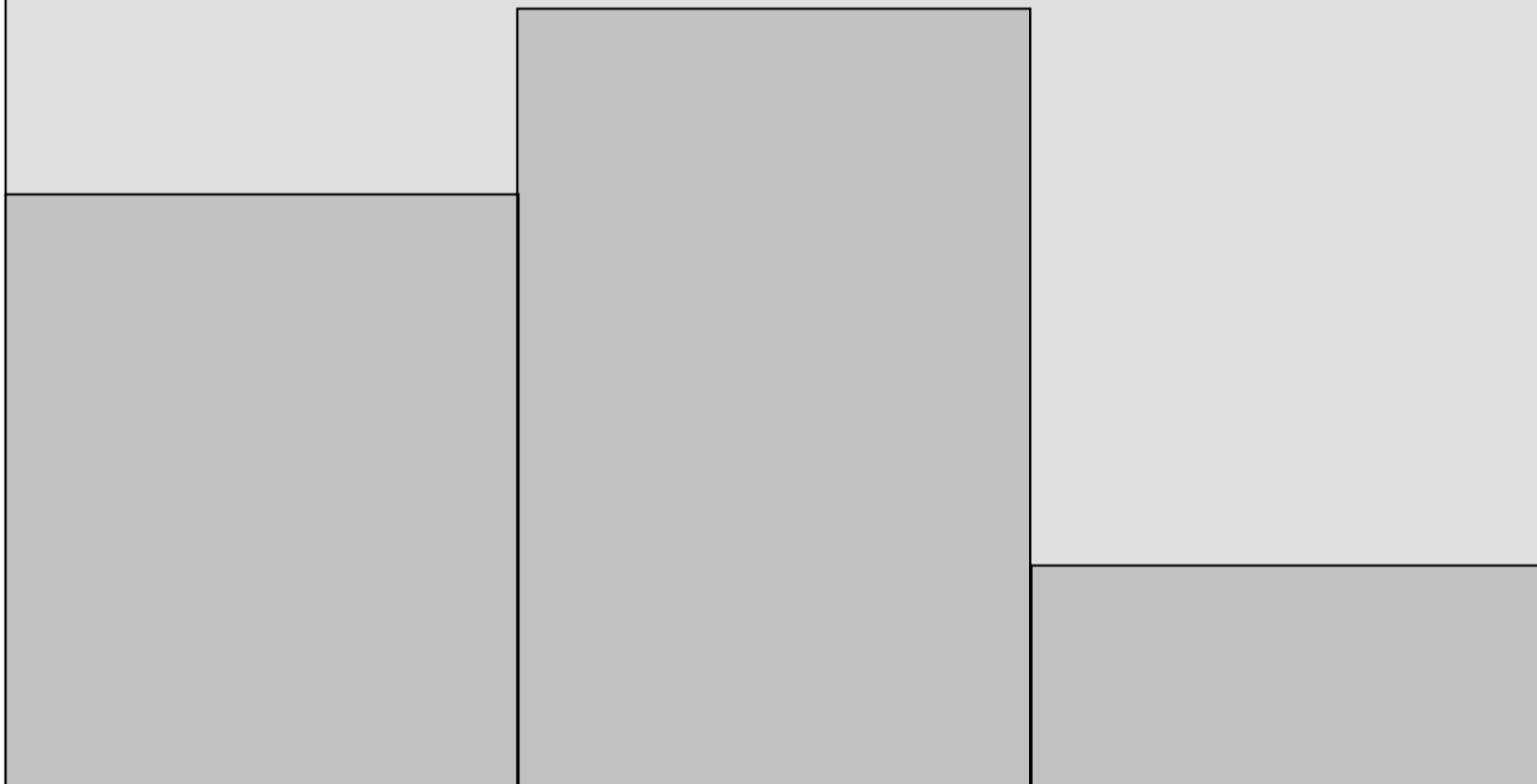
Výmluvná fitness centra

Že jsou Češi do hubnutí v určitém období hrr, potvrzují obrázky z fitness center. V lednu a únoru jsou nacpaná, v březnu už přichází třetina lidí. Přílišné odhodlání je totiž to, co je nakonec odradilo. Když totiž člověk, který dosud téměř nic

nedělal, začne cvičit pětkrát týdně a silně omezovat jídelníček, rychle se vyčerpá. Psychicky i fyzicky. „Za zdravé hubnutí se považuje zhruba půl kila až jedno kilo tuku týdně. Ideální je udržovat či budovat svalovou hmotu na úkor tuků,“ podotýká Eva Růžičková.

Podstatné je, abychom se i při procesu hubnutí cítili příjemně. Pokud vnímáme, že nás určitá aktivita nebaví, musíme si uvědomit, že je lepší se jí vzdát hned, než aby kopkala celou naši snahu. Proto je dobré vyzkoušet řadu aktivit a pokud možno je střídát. Tělo si totiž na zátěž zvykne. Stejně tak se nemůže člověk zaměřit jen na to, že by chtěl vymodelovat určitou partii těla. Pokud nezáčne s posílením vnitřních svalů, které drží tělo ve správné pozici, drží tvar páteře a orgány, může si naopak ublížit. A stejně je to i se stravou. Cestou není ji zredukovat, ale vyvážit.

GRAFIKA



Restart nezačne hned

Hubnutí potřebuje ke svému nastartování určitý čas. Ani najetí na správnou výživu nemůže nést rychlé výsledky. Trávící soustava je náročný biologický mechanismus, a pokud byla po řadu let poškozována, nedojde k jejímu restartu okamžitě. Tělo se musí opět naučit využívat to nejlepší z živin, které mu nově správně začneme dodávat. Stále platí, že k pití je nejlepší voda. Ani v posilovně není nutné pít iontové nápoje, když už změnu, tak v podobě minerální vody bez bublinek.

Zapomeňte i na doporučení, že se některé makroživiny (cukry, tuky, bílkoviny) mají jíst jen v určité části dne. Důležité je jejich vyvážení a získávání z vhodných potravin, a také dodržování obecného pravidla, že není vhodné jíst hodinu až hodinu a půl před spánkem. I se snídání je dobré počkat alespoň půl hodiny po probuzení. Totéž pravidlo platí i pro cvičení. Tělo musí být probuzené, aby při cvičení nedošlo ke zranění. A naopak je nutné ho nechat uklidnit, než jde člověk spát. jp

Největším nepřítelem je nedostatek času

Lidé si myslí, že nejdůležitější je ubrat množství jídla. V poradně jsou pak překvapení, kolik toho mohou sníst a hubnout, upozorňuje nutriční terapeutka **Eva Placáková** z Kliniky integrativní medicíny v Praze.

JITKA PAVLÍKOVÁ

LN Pravidla, jak se držet ve formě, vypadají jednoduše: jíst vyváženě, k tomu dostatek pohybu. Přesto to plno lidí nedokáže, je to opravdu tedy tak složité?

Mnoho lidí si tvoří problém v hlavě ještě dříve, než začne. Pokud začnete hubnout s přesvědčením, že se musíte překonat a psychicky se připravíte na to, že budete hladovět a odpírat si, co máte rádi a nutit se do sportu, který nesnášíte, daleko nedojdete. Největším nepřítelem je asi nedostatek času. Jsme obklopeni polotovary a v současné zrychlené

době si bez nich spousta lidí už stravování ani nedokáže představit. Vše je ale relativní a připravit si kvalitní a na živiny bohaté jídlo nemusí zabrat mnoho času, ani stát spoustu peněz. Současný trend je především návrat k tradičním potravinám, které tu vždy byly, jen se na ně zapomnělo, jako jsou například pohanka a jáhly.

LN Stále se objevují nové trendy diety, jak se na ně díváte jako odborník?

Popravdě i pro mě je někdy složitě všechny nové „trendy“ sledovat. Občas přijdou lidé, kteří vyzkoušeli kde co, přečetli už všechny návody a populární diety – bezlepkovou, paleo, dělenou stravu, různé typy ketodiet a podobně – a přicházejí s tím, že jim už nic dlouhodobě na hubnutí nefunguje. Mnoho těchto diet nebylo prioritně vyvinuto za účelem snižování hmotnosti, což mnoho lidí neví.

LN Jaké jsou nejčastější omyly při snaze zhubnout?

Spousta hubnoucích, zejména žen, v dobré víře, že zhubnou, ubírají a ubírají množství jídla, až si



Eva Placáková FOTO ARCHIV

naprosto rozhodí metabolismus živin a minerálních látek a začne se v bludném kruhu diet a jo-jo efektů. V poradně jsou pak po nějaké době překvapení, kolik jídla mohou sníst a stále hubnou. Dále spousta i odborníků řeší složení takzvaných makroživin: tuky, sacharidy a bílkoviny. Zapomíná se ale na další živiny, jako jsou minerální látky, vitamíny, antioxidanty, vláknina a fytonutrienty (ochranné látky rostlinného pů-

vodu). Namísto řešení energetické hodnoty a počítání obsahu tuků a cukrů bych všem doporučila zaměřit se především na pestrost a kvalitu.

LN Je pravda, že žít zdravěji vyjde draž než se stravovat jako většina lidí?

Rozhodně ne. Pokud budou lidé ochotní alespoň částečně vařit, vycházet z přírodních surovin a základních surovin, většinou ještě dost ušetří. Dobré je také kupovat sezónní potraviny. Jednak jsou levnější, jednak jsme uzpůsobeni tak, že nám v daném období dodají přesně to, co naše tělo potřebuje. V zimě si dejte červenou řepu a dýňovou polévku, v létě jahody a borůvky.

LN Proč na někoho zabírá něco, zatímco jiný se stejným přístupem nezhubne?

Protože jsme každý jiný. Někomu bude vyhovovat omezení příloh a vysoce proteinová strava a jinému by takový přístup dost zatížil zažívání a lymfatický systém. Spousta lidí s nadváhou má i různé zdravotní potíže, které hubnutí bojkotují. Jsou to hlavně imunitní

a hormonální faktory od snížené funkce štítné žlázy, vyčerpaných nadledvinek, souvisejících se stresem, po precitlivělosti na nejrůznější potraviny a alergie. Nejnovější výzkumy navíc ukazují, že to, zda budeme úspěšní v hubnutí a následném udržení váhy, dost závisí na složení mikrobioty v našich střevích, což souvisí nejen s tím, co jíme a pijeme, ale i v jakém prostředí žijeme.

LN Platí, že největší problém při hubnutí se často skrývá v psychice?

Ano. Žijeme bohužel v takové zrychlené době, kdy se stresujícím vlivům v podstatě nevyhneme. Pokud zátěž dosáhne určité hladiny nebo trvá příliš dlouho, ovlivní to nejen to, jak se cítíme, ale i fyzickou stránku a náš metabolismus. Naštěstí s tím lze pracovat docela dobře i na přírodní úrovni. Základem je strava a cílená relaxace, osobně mám i velmi dobré zkušenosti s doplňky stravy a bylinami, ideálně cílenými na míru.

LN Jak pozná klient, že přišel ke skutečnému odborníkovi, který problematice skutečně rozumí?

Pro laika to může být oříšek. Je dobré se podívat, jakou má takový člověk odbornou kvalifikaci, jak dlouho se této problematice věnuje, jaké jsou výsledky jeho práce a případné reference. Samozřejmě by mělo být osobní setkání a dostatek času věnovaný vstupní konzultaci se zaměřením na kvalitní anamnézu. Vyhnila bych se také poradnám, kde je od začátku jasné, že cílem konzultace je pouze prodej různých produktů na hubnutí a náhražek stravy, ale i poradcům, kteří vám budou slibovat zaručené výsledky téměř na počkání.

LN Plní se poradny i dětskými pacienty?

Občas. Dětský organismus má každopádně jiné potřeby, než ten dospělého člověka, a hubnutí se řídí jinými zákonitostmi. Pokud máte doma dítě s nadváhou, zajděte nejdříve k endokrinologovi pro vyloučení hormonální příčiny. Potom se připravte na to, že změny ve stravování se budou týkat celé rodiny. Rodič by měl být v každém případě vzorem a vybudovat svému potomku správné stravovací návyky.