

Středy doktora Středy: Můžete se objednat

Ptáte se

Jsem ráda, že se můžu svěřit se svým problémem. Mám 77 kilo při 169 centimetrech. Doktorka stále hudruje, abych držela dietu. Když jí povím, že mám spočítáno, že určitě nesním víc než 2000 kalorií denně, nevěří mně. Jenže ona je to pravda. Když porovná, co snědí kolegyně v práci a jsou štíhlé... čtenářka

MUDr. Leoš Středa: Obezita patří mezi ty poruchy, které označujeme jako civilizační.

Asi třetina osob u nás trpí nadváhou a pětina z nás je obézní. Nadváha znamená, že body-mass index je v rozmezí 25 až 30. Snadno si ho spočtete na internetových kalkulačkách. To, co je nad hodnotou 30, se už nazývá obezita. Ve vašem případě je body-mass index 27, což znamená nadváha. Jenže, jak prokázala statistika prováděná ve Spojených státech, nejnížší riziko úmrtnosti je u osob s BMI v rozsahu 18 až 27. Vy do této kategorie patříte a nemusíte hořekovat nad nadbytečnými kiloy a ani zřejmě nepotřebujete shodit. I když to neposoudím po mailu.



Řada lidí chce zhubnout, mají často v paměti svou váhu z období před mnoha lety. Jenže je přirozené, že jak stárneme, tak také tloustneme.

Tělesná hmotnost souvisí jednak s metabolismem, jednak s výživou a životním stylem. Ale populární je svádet nadváhu a obezitu na přejídání. Zejména hubení lidé podezírají nás silněji, že nezřízeně jíme, málo cvičíme, a proto si za tloušťku můžeme sami. Statistické studie opravdu prokazují, že jde o mylnou představu dokonce i mezi některými lékaři, kteří by měli být odborníci.

Ale ve skutečnosti jen asi 15 až 20 procent obézních se opravdu přejídá. Asi třetina jí normálně. A pozor: dobrá po-

lovina lidí s nadváhou jí opravdu málo! Zkrátka, není to jen v tom, kolik jíme. Jde o celkový životní styl, faktory dědičnosti, ale také o metabolismus. Já vždy rád cituji svého přítele, pana profesora Rajko Dolečka, který se obezitou zabývá již 60 let. Pamatujete na jeho pořad Nebezpečný svět kalorií v televizi v roce 1974? Sám je štíhlý, ale nikdy nezapomene zdůraznit, že za to vděčí své mamince a svému tatínkovi, kteří mu předali vhodný genetický kód.

Mám pro vás radu. Zapojte se do hubnoucí akce, kterou Deníky připravily pro své čtenáře. Ambulance je zdarma (resp. platí se jen klasický poplatek 30 Kč), dostane se vám jak vyšetření, tak potřebných

dietních rad.

Naše ambulance

Kdo se chce zapojit, má v srpnu možnost se objednat do naší ambulance, kterou pro soutěž Deníků východních Čech zapůjčuje Poliklinika Dopravního zdravotnictví v České Třebové. MUDr. Leoš Středa tam jezdí ordinovat každý čtvrtek, můžete se objednat buď po telefonu na čísle 608 807 807 nebo poslat e-mail na hubnetesdoktorem@denik.cz. Připíšte své jméno a příjmení, odkud jste a telefon na vás. A napište, zda chcete do česko-třebovské či pražské ordinace. Obdobně, jako běží hubnutí s Deníky u nás, je akce pro zdraví s dr. Středou i v Praze a Středočeském kraji. Ambulance v Praze půjčuje Nemocnice s poliklinikou Praha Italská a koná pro změnu vždy v úterý. Jak Česká Třebová, tak Praha patří skupině Agel, která provozuje síť zdravotnických zařízení. Kromě doktora vás v ordinaci čekají příjemné sestřičky, které s vámi sepíší údaje, změří a zváží vás. A pak se v ordinaci domluvíte na dietě, cvičení a všem, co s hubnutím souvisí. **(re)** **Všechny díly seriálu najdete také na webech východočeských Deníků.**