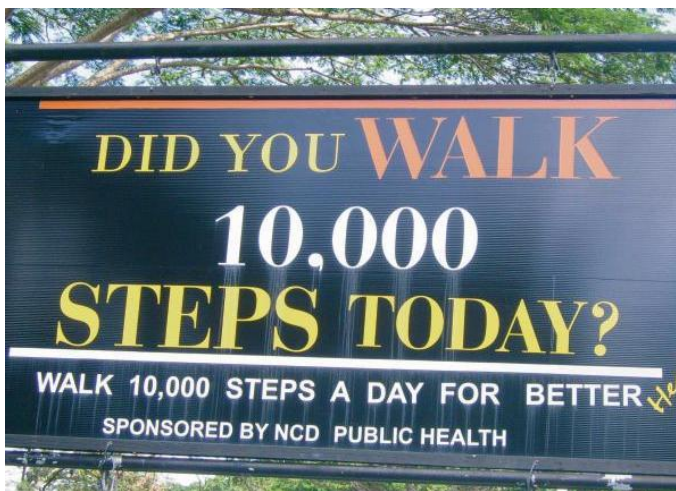


# Středy doktora Středy: Hubnutí a pohyb

**Východní Čechy** – Jak zhubnout – dietou, nebo cvičením? Jak má vypadat ideální dieta, jsme psali mnohokrát. A je jasné, že k redukčnímu jídelníčku musíme přidat i ten pohyb. S vyšším stupněm obezity přibývá zdravotních komplikací, které se neprojevují pouze kardiovaskulárními problémy, vysokým krevním tlakem, zvýšenou hladinou cholesterolu či cukru v krvi. Vysoká tělesná hmotnost mnohdy způsobuje i potíže s pohybovým aparátem. Jakou tedy zvolit fyzickou aktivitu vzhledem k těmto obtížím?

Názor většiny hubených lidí je takový, že obezní by měli více cvičit, aby zhubli. Jenže málokdo z nich ví, že sportem se hubne jen velmi obtížně. Máme-li v těle tuk místo svalů, spotřebovává se sportem velmi málo energie. Navíc sportovat s vysokou nadváhou je dost vyčerpávající a obezní to rychle vzdávají pro bolesti svalů a únavu. Tělo nemusí náhlou fyzickou zátěž ustát a odnášejí to převážně klouby. Mnohem jednodušším způsobem, jak shodit nežádoucí kilogramy, je úprava stravy. Omezením příjmu potravy lze ušetřit více energie, než je člověk schopen spálit při cvičení.



## Svižná chůze

MUDr. Leoš Středa prosazuje názor, že během vlastní redukční diety je přemíra fyzické aktivity nevhodná. S cvičením je naopak třeba intenzivně začít v době, kdy s dietou končíme. Proč ne během diety? Cvičení člověka vyčerpá, unaví a následně se dostaví hlad a tělo si žádá rychlou dávku energie, jejímž zdrojem jsou hlavně jednoduché cukry. Ty se ale nehodí do žádné redukční diety. Proto je lepší nejdříve několik kilogramů

shodit dietou a potom sportem svou nově získanou hmotnost nadále udržovat a tvarovat postavu. To neznamená, že dietu ale úplně proloňšme.

Za nevhodnější pohybovou aktivitu je považována chůze. Je přirozená, nezatěžuje klouby, tak jako například běhání, a zvládne ji každý. Nejedná se ale o pomalou procházkovou chůzi, pohyb by měl být mírně svižnější. Pro formování postavy a budování svalové hmoty je pak nejlepší přidat cvičení ve formě strečinku, jako například jóga nebo pilates.

Minimální pohybová aktivita během redukční diety je ujít aspoň deset tisíc kroků denně. Toto by měl být základ a pod tuto hranici by se nikdo neměl dostat. Již ve starověkém Římě se říkalo, že správný římský voják ujde po jídle 10 000 kroků. Nejsme vojáci, tak nemusíme po každém jídle, ale během dne určitě ano.

Odborníci zaměření na pomoc s hubnutím by měli hlavně doporučovat chůzi, což bohužel většinou nedělají. Ani veřejná propagace zdravého životního stylu není u nás taková jako v zahraničí. Na českých billboardech najdete spíše různé reklamy, jako hubnutí s Kerbetem nebo o šokujícím způsobu hubnutí a jiné zázračné nabídky. V řadě zemí však dávají připomínce zdravého životního stylu velký prostor, jak si to MUDr. Leoš Středa vyfotil v daleké Mikronesii. Na billboardu stojí: Nachodil jsi dnes 10 000 kroků? Ujdi denně 10 000 kroků pro lepší zdraví. (red)

