

Nepřejídám se a jsem tlustá

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

Anna z Benešova

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, nejnižší riziko úmrtnosti je u osob s BMI v rozsahu 18 až 27. Vy do této kategorie patříte a nemusíte hořekovat nad nadbytečnými kily a ani zřejmě nepotřebujete shodit. I když to neposoudím po e-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 svádět nadváhu a obezitu na přejídání. Zejména hubení lidé podezřívají 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 % obézních se opravdu přejídá. Asi třetina jí normálně. A pozor: Dobrá polovina 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 hubnouce akce, kterou středočeské Deníky připravily pro své čtenáře. Za týden opět uvedeme měsíční vyhodnocení těch, kteří úspěšně zhubli. Uveřejníme kontakt, na který se můžete přihlásit i vy. Ambulance je zdarma (resp. platí se jen klasický poplatek 30 Kč), dostane se vám jak vyšetření, tak potřebných dietních rad.

Každou středu hubneme s doktorem Středou

Máte kila navíc? Napište a ptejte se. Posílejte své otázky e-mailem na: hubnetesdoktorem@denik.cz.



MUDr. Leoš Středa

- Narodil se 5. července 1963 v Praze.
- Přednáší obezitologii a kosmetologii na 1. lékařské fakultě a na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy.
- Vědecké zázemí má na Fakultě biomedicínského inženýrství ČVUT.
- Píše odborné knihy, popularizuje zdravou výživu, dietologii a kosmetiku.
- Poslední jeho knihou je Nebezpečný svět kalorií. Napsal ji spolu s profesorem Rajko Dolečkem a MUDr. Kateřinou Cajthamlovou.
- Byl jednou ženatý, má tři děti.