

Středy doktora Středy: Jsme desátí nejtlustší na světě

Prý objevili šokující metodu hubnutí

Mám e-mail na Seznamu a kdykoli do něj jdu, objeví se reklama, že američtí vědci objevili šokující metodu hubnutí... Lze s ní účinně zhubnout i 14 kg za dva týdny, a to pomocí zelené kávy. Mě vždy takové reklamy fascinují a jen si říkám, že kdyby to tak fungovalo a bylo to tak snadné, asi nebude tlustých víc a více. A zrovna v té Americe jsou všichni tak tlustí. Učím na střední škole, máme výměnnou praxi se studenty z USA a vždy mě fascinuje, jak obézní děvčata sem každým rokem přiletí. **čtenářka Věra R.**

MUDr. Leoš Středa:

O tom už jsem tu psal mnohokrát, že do hubnutí se prosadila komerce natolik, že už nikdo ani nečeká dietu, ale prášky, se kterými zhubne. A máte pravdu, že přes všechny ty vynále-



zy je obezity víc a více. U nás v ČR to došlo tak daleko, že jsme dokonce v pořadí desátý nejtlustší národ na světě. Nejtlustší jsou Američané, Mexičané a Britové. A naši sousedé Slovinci jsou čtvrtí!

Na hubnutí funguje jen dieta a pohyb. Je to sto let otrěpaná fráze, ale ono zatím nic jiného opravdu neexistuje. Lidské tělo není stroj. Každý z nás reaguje jinak i na různé redukční kúry. Proto vždy zbystríte, dostanete-li nabídku nějakých zaručených přípravků. Často je taková reklama podpořena příslibem vrácení peněz, pokud to nezačíná fungovat. Už taková záruka je nesmysl. Počítá se s tím, že k požadavku vrácení peněz se odhodlá jen malé procento zákazníků. Vždy mě zaráží, kolik lidí uvěří nesmyslům, jako acai berry, zelená káva a další. Základní princip jakékoli redukční kúry praví, že neexistuje taková, která by mohla být úspěšná úplně u každého.

Trik zázračných preparátů často spočívá jen v doporuče-

ní správné úpravy pitného režimu. Vlastní preparát neúčinkuje, hubnete jen proto, že jste dodrželi pitný režim. I tak se dá shodit pár kilogramů, pokud jste před tím pili málo nebo nepravdělně. To způsobilo, že si tělo vodu zadržovalo „na horší časy“. Zadržetí tekutin vede k většímu objemu těla a vyšší hmotnosti.

Vzpomínám na pacientku, která přišla do ordinace v České Třebové, kde jsme ve spolupráci s Orlickým deníkem organizovali hubnoucí soutěž pro čtenáře. Pacientům měříme objemy tělesných tkání a mj. také obsah tekutin. U zmínované paní jsme odhalili nadměrné množství tekutin v těle. Nebyla obézní tukem, ale právě nadbytek tekutin byl hlavní příčinou její obezity. Jak vyplynulo z dalšího rozhovoru s pacientkou, vypila denně jen necelý litr tekutin. Denní přísun tekutin má být ale v rozmezí mezi 1,5 až 2,5 litry. Stačila úprava pitného režimu a pacientka postupně shodila 5 kilogramů. A nemu-

sela přidat žádnou další dietu. Neshazovala totiž tuk, jen se z těla odstranily ony zadržené tekutiny. Jenže to byla spíš výjimka. Většina obézních však má tuku nadbytek, takže nezbyvá než dieta. Bez ní to nejde nikdy. Jen jde o to vybrat si takovou, která vám vyhovuje.

U Magnusků bude brzy oslava

Z protagonistů, kteří s námi veřejně hubnou, si nejlépe vede režisér **Tomáš Magnusek** z Náchoda. Přestože k dietě přistoupil se zpožděním jednoho měsíce, má dole devět kilogramů. Poslal dr. Středovi email na Filipíny – stručný, ale výstižný: *Zdravím Vás, 137 kg, za chvíli bude prvních deset kilo dole. Těším se, až mne uvidíte. TM* Dietu StředaForm si pan režisér trochu upravil podle svých potřeb. Velkou oporou je mu partnerka Gabriela, která mu chystá krabičkovou dietu podle rozpisu.

MUDr. Leoš Středa je na stejné váze, stejně tak zpě-



vačka Ilona Csáková. Doktor proto, že na Filipínách se všechno sladí a on občas neodolá. „Filipínský prezident vlastní většinu plantáží cukrové třtiny, takže je tam cukr prosazován vehementně do všech jídel. Oblíbenou pochoutkou je tocino, to je vepřové maso oslazené cukrem a nabarvené červenou potravi-

nářskou barvou. Pro nás to zní trochu zvláště, ale chutná to zajímavě. S redukční dietou to však nemá nic do činění,“ píše dr. Středa. Ilona Csáková má fixaci váhy v popisu, protože po shoení prvních pěti kil učí svůj organismus si na váhu zvykat. Fixaci váhy má naplánovanou až do srpna.

Ordinace v České Třebové od září

V srpnu ordinace nepoběží, neboť dr. Středa je na Filipínách, kde organizuje školu pro zdravotní ošetřovatelky. Budou studovat u nás, v našich domovech důchodců a nemocnicích totiž ubývá pomocný zdravotní personál.

Od září však ordinace v Poliklinice Dopravního zdravotnictví poběží zase každý čtvrtek. Pro naše hubnoucí čtenáře chystáme novinku na Facebooku – skupinu, v níž si budou moci vyměňovat názory a zkušenosti. **(re)**

Seriál Středy doktora Středy můžete sledovat také na webech Deníků