

# Středy doktora Středy: Poradna

## Stáří a obezita

*Dobrý den, mématce je 79roků, měří asi 162 cm a váží 102 kg. Chodí o berlích, je stále čilá, tak si myslím, že má pohybu dost. Má za sebou mimo jiné operaci srdeční. Nadváhou trpí mnoho let, vždy byla tělnatější. V poslední době ale přibrala 7 kilo a s jejím věkem a zdravotním stavem se jí zhoršuje dýchání. Už byla na různých vyšetřeních, vše je v pořádku a tak si myslím, že zhoršení dýchání má na svědomí váhový přírůstek. Dočetla se z Deníku, že radíte lidem, jak a co jíst, aby zhubli. Chtěla jsem vás poprosit o radu pro mou matku.*

**Čtenářka**

**MUDr. Leoš Středa:** U lidí se sklonem k nadváze a obezitě se zvyšujícím věkem riziko obezity roste. Dochází jednak k omezování pohybové aktivity, a to jak pracovní, tak i v oblasti volného času. Je to převážně dáno ukončením pracovního poměru a také funkčním stavem pohybového aparátu těla. Často jsou postiženy klouby, např. artrózou. To vede člověka k omezení pohybové aktivity a dále ke snížení fyzické zdatnosti. Dochází také k poklesu hladiny androgenů,



estrogenů a dalších hormonů. To hraje důležitou roli při ovlivňování složení těla a tělesné hmotnosti. Také se mění složení jídla. Starší lidé omezují potraviny dobře rozkoušitelné, což jsou často potraviny bohaté na vlákninu, např. zelenina. Potraviny bohaté na cukry a tuky mívají výhodnější texturu a proto je starší lidé preferují. Někdy se také zhoršuje ekonomická situace, což vede k upřednostňování levných potravin, např. nekvalitních uzenin.

Píšete, že maminka je o berlích a že je pohyblivá, přesto si myslím, že i v omezení pohybu kvůli berlím může být příčina. Poslední studie prokazují, že možnost chůze je ve vyšším věku rozhodující pro prevenci vzniku obezity. Přitom chození může být také

společenskou záležitostí, pomáhá překonat izolaci staršího člověka. Existuje i teorie, že jde o prevenci Alzheimerovy choroby. Četl jsem zajímavou studii o tom, že starší lidé, kteří ujdou alespoň 10 kilometrů týdně, jsou méně ohroženi úbytkem mozkových buněk, tedy i paměťových schopností.

Takto přes rubriku asi těžko najdu optimální radu, protože Vaši maminku neznám osobně. Bylo by možná dobré přijít s ní do ordinace, kterou nám k hubnutí čtenářů deníku půjčuje poliklinika Dopravního zdravotnictví v České Třebové. Již jsem několikrát psal, že zatím je přeplněno, ale věřím, že v průběhu září se na všechny dosud přihlášené pacienty dostane a od října by zase mohly být termíny volnější.

Hlídáte u Vaší maminky také pitný režim? V mojí ordinaci se mnou dělá sestřička, která si stěžuje, že její babička málo pije. Možná je tomu tak i u vaší maminky. Organismus, který strádá nedostatkem tekutin, má tendenci si je zadržovat.

## Jak hubnou čtenáři

Ordinace hubnutí v poliklinice Dopravního zdravotnictví v

České Třebové je stále plná. V minulých dilech jsme uveřejnili povídání těch úspěšných, kteří zhubli opravdu pěkně. Je škoda, že ne každý z vás se chce s úspěšným hubnutím pochlubit. Je přece jen dobře inspirovat ty, kteří se ještě nerozhodli.

Nejvíce čtenářů hubne z Pardubicka a okresu Ústí nad Orlicí. Možná v tom hraje roli i fakt, že ti to mají do České Třebové nejbliž. Nejobéznější pacient, který do ordinace přišel, měl 173 kilogramy a úspěšně každý týden shazuje. Nejhubenější pacientka měla 58 kilogramů, ale té MUDr. Leoš Středa hubnutí rozmluvil. Vy, kteří chcete hubnout s Deníkem, vydržte, prosím, ještě pár týdnů. Naše sesterská redakce pro Prahu a Středočeský kraj pořádá hubnutí s doktorem Středou také, ale i jejich ordinace je nyní přeplněná.

Příští týden se podíváme za humna ke Středočechům a napíšeme vám o paní Vorlové z Kladna, která jako první splnila své předsevzetí, o kolik zhubne. Máme ji i vyfocenou. Prozradí vám i svůj dietní jídelníček.

(re)

**Všechny díly našeho seriálu věnovaného hubnutí najdete na webech Deníků.**