

Středy doktora Středy: Jak je to s ideální váhou?

Východní Čechy – Často mluvíme o ideální váze. Držíme různé diety, cvičíme, vážíme se, měříme a myslíme si, že štíhlá postava nám zaručí dlouhý a šťastný život. Ale je tomu opravdu tak? Nedávno se na internetu objevila informace, že lékaři z pražského Institutu klinické a experimentální medicíny dlouholetým studiem zjistili, že ideální váha je mýtus. Naopak zdravé prý je mít pět kilo nadváhy. Tak nesnažíme se nakonec s naší rubrikou o hubnutí zbytečně? Není lépe být tlustý?

Hubnutí na předpisovou váhu neprospívá zdraví tak, jak si většina lidí myslí. Dnes se řídíme různými tabulkami, nejčastěji indexem BMI. Nejšťastnější jsou podle výzkumu lidé, kteří mají pět, šest kilogramů nadváhy.

Shazovat s rozumem

Ale on i náš „deníkovský“ odborník na diety MUDr. Leoš



Středa (na snímku) učí čtenáře shazovat s rozumem. Snažit se hubnout za každou cenu jen proto, abychom se vecpali do tabulek, je nesmysl. Uslyšíte to také v ordinaci v Poliklinice Dopravního zdravotnictví v České Třebové, kde radíme čtenářům regionálních Deníků z východních Čech, jak

zhubnout nejlépe. Bez diety a úpravy stravy se sice zhubnout nedá, ale ne každý musí hubnout. Pokud máme silnou maminku a tatínka, těžko budeme sami štíhlí. Určitě znáte české přísloví: podívej se na maminku a poznáš, jaká bude její dcera.

Navíc v Čechách (ale i na

Moravě a ve Slezsku) zkrátka vítězí omáčky, knedlíky, koblihy či smažený řízek. A chlapi mají rádi pivo. Také proto se nám proti obezitě bojuje obtížněji. Prostě ani naše prostředí hubnutí nepomáhá. Salátové mísy paradoxně zavedl do našeho jídelníčku fast-foodový řetězec McDonald's, před tím jsme si k obědu dávali maličké mističky s okurkovým salátem, který se přislažoval cukrem. Nebo rajčata s cibulkou, s olejem a zálivka opět obsahovala cukr.

Uvědomme si rizika

Snad se blýská na lepší časy ve vnímání tělesné krásy. Rámcové vzdělávací programy ministerstva školství zahrnují do výuky i boj proti falešnému ideálu krásy mládí. Missky a modelky nemají být naším idolem. Snad to tak žáci budou chápat. Tak třeba naše děti nebudou mít snahu „vecpat“ svou váhu do nějakých tabu-

lek či do indexu BMI.

Neměl by však vzniknout pocit, že na váze nezáleží. Jen jde o to, držet ji v rozumném rozmezí. Mírná nadváha nevadí. Extrémní obezita je naopak průšvih. Nejde jen o estetiku, ale hlavně o rizika zdravotních komplikací. Těžká obezita způsobuje cukrovku, srdeční onemocnění, mozkové příhody či dokonce nádorová onemocnění. Opravdu obézní pacienti patří do péče lékaře. Nejhorší je hledat rady na internetu nebo se obracet na samozvané výživové poradce. Škoda, že většina těch, kteří potřebují doopravdy shazovat, často hledá nějaké zázračné prostředky. Prof. Štěpán Svačina kdysi spočítal, že za nesmyslné přípravky na hubnutí vydají lidé více peněz, než kolik se utratí za skutečnou léčbu obezity.

Hubnout můžete i vy

Na stránkách východočes-

kých Deníků veřejně hubnou známé osobnosti: Ilona Csáková, režisér Tomáš Magnusek či Leoš Středa. A také naši čtenáři, kteří se nebojí veřejně se ke shazování kil přihlásit a podělit se o své výsledky v hubnutí s dalšími. Pomáhá jim k tomu dieta StředaForm. Díky našim článkům pak Deník inspiruje k hubnutí další a další čtenáře. Pacienti jsou pod vedením odborníků, kterými jsou MUDr. Leoš Středa se svými spolupracovníky z 1. lékařské fakulty z Prahy a Fakulty biomedicínského inženýrství, kteří jezdí do ordinace v České Třebové. Ambulance je bohužel v současné době tak přeplněná, že vás zatím nezveme k dalšímu přihlašování. **(re)**

**Každou středu
hubneme
s doktorem
Středou**

