

Středy doktora Středy: Kde hledat informace o hubnutí?

Východní Čechy – Dnešní doba nám poskytuje nepřehlednou možnost k získávání informací. Zjistit můžeme téměř vše o hubnutí, redukčních dietách, zdravém životním stylu a o zdravé životosprávě. Čerpat lze z novin a časopisů, z internetu, z rádia či z knih. Ne všechny zdroje jsou ale ověřené a ne vždy se k nám musí dostat informace, které jsou správné. Ze „seriózních“ informací se často vyklubou pouze reklamní taháky na nějaký zázračný produkt či metodu. Vybírejte tedy pečlivě, čemu uvěříte.

MUDr. Leoš Středa: Internet je dnes tragédie. Myslím z hlediska seriózních informací. O všem rozhoduje SEO, tedy jak „ajťák“ naprogramuje klíčová slova a s jakým jiným webem si prohodí odkazy. Takže když napíšete hubnutí neb dieta do vy-



VELETRH Bojujeme s tuky a rodina Neumanových. Foto: archiv

hledávače, prvních asi 100 stránek je plných reklamy a nabídky vlastních produktů. Často velmi pochybných. K seriózním informacím se prakticky nedostanete, první odborný článek

jsem našel až na 112. straně.

Dalším zdrojem jsou časopisy. Klasické bulvární týdeníky sázejí na známé tváře. Můžeme se dočíst, že populární herečka zhubla 12 kilogramů bez cviče-

ní, pouze pila či jedla nějaký produkt. Naši pravidelní čtenáři již vědí, že v hubnutí žádné takové zázraky neexistují.

Všeobecně za seriózní zdroj informací jsou považovány noviny. Kupříkladu v našich článcích ve východočeských Denících se dočítáte o skutečných pacientech, kteří navštíví hubnoucí ordinaci v České Třebové. Jednou se zde může objevit váš soused, kolega z práce, kamarád, či dokonce vy sami. To umožňuje akce, kterou podporuje Fakulta biomedicínského inženýrství ČVUT v Praze. Ta spolupracuje právě s Deníky a pomáhá hubnout čtenářům, kteří se přihlásí a navštíví ordinaci, kterou vede MUDr. Leoš Středa se svými spolupracovníky z FBMI.

Odborné knižní publikace většinou radí správně, jenže

mnozí mají radši pohodlné národy. Takže více než knížky univerzitních odborníků se prodávají různé americké bestsellery s dietami, které jsou hřebík a dlouhodobý efekt nepřinesou. Knižní návody na hubnutí bez cvičení a diet se prodávají lépe než příručka o vyvážené stravě a počítání kalorií.

Deník na veletrhu Bojujeme s tuky

Osvětová hubnoucí akce je velmi populární a letos již podruhé se dostala na největší veletrh o hubnutí u nás, který se jmenuje Bojujeme s tuky. Ten se koná již tuto sobotu v Praze na výstavišti v Letňanech. Fakulta zde představí svůj projekt Hubnutí s Deníkem. Vždyť už náš projekt běží hezkou řádku let, od-

startoval ho Orlický deník v roce 2011. Veletrhy mohou obecně nabídnout návštěvníkům spoustu rad a tipů jak zhubnout. A možnost porovnat a zamyslet se nad tím, co je pravda a co jen bublina. Bojujeme s tuky má záštitu ministerstva zdravotnictví, takže žádné reklamní triky u nich nenajdeme. Vloni jsme na veletrhu prezentovali úspěch rodiny Neumanových, kteří s Deníkem zhubli celkem o 60 kg. Můžete si to připomenout v archivech našich deníkových článků nebo na tomto videu: www.nadvaha.cz/bojujeme-s-tuky/denik.cz (red)

