

Hubnutí na kila je slepá cesta



Lidstvo tloustne, a to i přesto, že máme informace, jak obezitě předcházet, a prostředky, jak ji léčit. Možná jen neumíme dát věci do souvislostí. Pokud se i vy chystáte hubnout, přečtěte si, co všechno vaši cestu za vysněným cílem ovlivňuje.

text MUDr. Kateřina Cajthamlová / foto Profimedia.cz

Začnu trochu od lesa, ale jak se brzy dočtete, vše souvisí se vším. Poruchy příjmu potravy se týkaly do sedmdesátých let minulého století maximálně čtyř procent dívek v pubertě a jen desetiny procenta mužské populace. Pak se situace začala výrazně měnit a padesát let poté, konkrétně v roce 2021, se podle Ústavu pro zdravotnické informace a statistiku v Česku léčilo s poruchami příjmu potravy více než 5000 pacientů. Za poslední desetiletí do doby tohoto měření počet lidí s poruchami příjmu potravy narostl o 15 procent, ve věkové skupině náctiletých to bylo dokonce o 90 procent!

K mentální anorexii navíc přibýly další typy poruch. Patří mezi ně orthorexie neboli orientace na „zdravou stravu“, bigorexie, snaha vybudovat co nejvíce svalů a s ní související dysmorfofobie, tedy strach ze ztráty svalů a přibrání tuku. Na vzestupu je také emoční přejídání a nárazové jedení v noci, a – co je nejhorší – narůstá počet sebevražd. Těch je u poruch příjmu potravy desetkrát víc než u jiných psychiatrických diagnóz. Co se to děje?

KDE SE VZALO BMI

Před pětadesáti lety jsme znali tři typy postav. Ektomorfové byli hubení s málo svaly, mesomorfové byli tak zvané dobře stavění jedinci s dostatkem svalstva a „silnými kostmi“ a endomorfa byste popsali jako opláceného člověka s kulatým bříškem. Normální hmotnost se orientačně vypočítávala podle Brockova indexu, zjednodušeně řečeno to byla výška

v centimetrech minus 100. Pak americký lékař Ancel Keys vymyslel body mass index, tedy dobře známý výpočet „správné“ hmotnosti, kdy dělíte hmotnost výškou v metrech na druhou. Problém je v tom, že doktor určil BMI na základě parametrů sedmi tisíc mladých bílých mužů. Kde jsou ženy a jejich odlišné postavy a potřeby ohledně složení těla? Mimochodem tentýž doktor Keys dělal za války pokusy na bílých mladých mužích a zjistil, že hladověním a nadměrným pohybem jim nejen ubývají svaly, ale zmenšují se srdce a játra a zhoršuje psychika. Najděte si na internetu Minnesotský experiment, je to zajímavé čtení, z něhož pramení jeden důležitý závěr platný dodnes: z hladovění se lze vzpamatovat jen pořádným jídlem. To by měli mít na paměti všichni, kdo se rozhodli shazovat kila radikálním způsobem, jako je třeba nepřiměřené snížení kalorického příjmu, nebo dokonce půst.

Hranici BMI původně stanovenou doktorem Keysem snížil americký Národní institut zdraví na konci devadesátých let ještě o třetinu. Dřívější dobře stavěné mesomorfy nazval urážlivým spojením „fit fat“ a lidi, kteří měli podle vzorečku dříve nadváhu, začal označovat jako „preobézní“. Obezita zůstala v pásmu nad BMI 30 kg/m², ovšem stále bez ohledu na pohlaví. U žen by se kromě jiného určitě měla vzít v potaz velikost prsou, protože jeden decimetr krychlový váží v průměru necelý jeden kilogram. Kvůli vzorečku, který vůbec nehledí na jejich fyziognomii, začaly ženy divoce hubnout na kila, a to se dosud nepodařilo zvrátit.

Do toho se v roce 1999 začaly množit informace o takzvaném paradoxu obezity, který konstatuje, že lidé, kterým je více než 65 let a mají BMI 32–35 kg/m², se dožívají vyššího věku, lépe snáší operace, tolerují lépe léky a mají vyšší přežití u chorob srdce. Znamená to snad, že být obézní se někomu vyplatí? Na jedné straně se mluví o vzrůstajícím počtu lidí s nadváhou, ale zároveň vzrostla doba dožití u obou pohlaví skoro o deset let. Takže má paradox obezity pravdu? Kéž by to bylo všechno tak jednoduché. Zatím asi jediné, co víme jistě, je, že ani odborníci nemají ve 21. století jasno v tom, kdo nebo co může za epidemii obezity a metabolických chorob ve vyspělém světě.

HODNĚ MASA, HORA SÁDLA

Za obezitu si může každý sám, si ale myslí mnoho lidí, a bohužel i lékařů. Náзор, že se lidé nezřízeně cpou, a proto jsou tlustí, však neodpovídá závěrům studií, v nichž figurovali jedinci se zvýšeným množstvím tělesného a útrobního tuku. Nikdo se nepozastaví nad tím, že u těchto lidí jsou spíš důkazy podvýživy a také psychického stresu z toho, jak je okolí uráží. A to přesto, že již existují četné studie, které potvrzují 70–90procentní vliv genetiky na tělesnou stavbu, metabolické děje a hormonální i enzymatickou výbavu člověka.

Dále je známo, že geny obezity získané po rodičích se do pohybu dávají epigenetickými vlivy už během vývoje plodu v děloze, typem porodu a stavem mikrobiálního osídlení střeva kojence. Důležitá je rovněž kvalita mateřského mléka. Sečteno a podtrženo: už zhruba do dvou let věku dítěte rozhodnuto, zda bude či nebude trpět nadváhou. Pokud se tak stane, může přijít další problém. Rodiče často sami trpící poruchou příjmu potravy nasadí dítěti bez konzultace s pediatrem tvrdou „diету“. Kvůli té se však vývoj dítěte zastaví v exponenciální fázi růstu. To je mezi 11.–15. rokem, kdy dívky začínají menstruovat. Proto musí jíst o čtvrtinu víc než jejich matky, tedy cca 12 tisíc kilojoulů. Chlapci rostou ve věku 15–18 let, tehdy potřebují přijímat víc kalorií než jejich otcové – cca 13 tisíc kJ.

Dalšími hypotézami vysvětlujícími nárůst epidemie obezity je vliv zbytků organických sloučenin či plastů, větší zátěž populace mutacemi genů, nižší kvalita vysoce zpracovaných potravin na trhu – nadužití omega 6 nenasycených mastných kyselin z rostlinných olejů, přísady natrium glutamátu, glukózofruktózového sirupu a umělých sladidel. Tedy to, že státy nehlídají kvalitu potravin a nechrání lokální trhy s nimi.

Problémem je i kvalita výzkumu na poli medicíny a zastaralé parametry hodnocení stavu organismu podle hmotnosti či body mass indexu. Tedy bez ohledu na to, že ženy a muži se od sebe liší výškou, množstvím aktivní hmoty, hormonální výbavou, množstvím tuku a třeba i tím, že ženy menstrují, jsou těhotné, rodí, kojí a mají prsa různých velikostí. Problematické může být i to, že se medicína tříští na jednotlivé obory a přilíží se soustředí na fyzickou stránku problému a zanedbává fakt, že existuje vliv psychiky na organismus a naopak.

NEVAŽ SE, ODVAŽ SE

Jak je to tedy s oním všude skloňovaným hubnutím na kila? Kilo svalů, kilo kostní hmoty, kilo střevního obsahu, kilo

jater, kilo prsou, litr tělesné vody – to vše váží kilo, ale má to v těle jinou funkci. Zhubnout pět kilo za týden tím, že se odvodníme pitím kopřivového čaje nebo vyprázdníme střeva projímadly nebo hladovkou, není nic těžkého. Tělesného

tuku se však tyto metody ani netknou, protože při odvodnění procento tělesného tuku naopak stoupá. Během nepřiměřeného snížení kalorického příjmu klesá metabolický obrát, klesá činnost štítné žlázy, pohlavních žláz, klesá chuť na vlákninovou stravu, stravitelnost bílkovinné stravy a zvyšuje se chuť na

stravu sladkou tučnou a slanou tučnou.

Pokud stoupá stres ze šikany nebo z hladovky, zvyšuje se necitlivost tkání na inzulin, čímž vzrůstá riziko cukrovky druhého typu. A až se zase po hladovce či podvýživové dietě jedinec vrátí k normální stravě, jojo efekt se postará také o návrat ztracených kil. Ovšem ve formě tuku, což je potíž, protože přibrat ztracené svaly dá hodně práce. A ženám po vysazení menstruace se to daří jen stěží.

Jak tedy hubnout zdravě? Nevažte se, ale měřte se v pase. Sledujte, zda přibývá trénovanost, pocit energie a radosti ze života. Hubnutí na kila vede jen ke zklamání a v horším případě i ke zhoršení psychiky, poškození zdraví a plodnosti. Zejména pokud hladovíte a divoce cvičíte, jsou škody na zdraví dlouholeté a často nevratné. ●

PR8838

Pro cestovatele s velkými sny

(a malýma nohama)



- ✓ **Dětské kufry a batohy** (pro všechny malé dobrodruhy)
- ✓ **Sluneční brýle Kietla** (aby se dětem lépe koukalo na svět)
- ✓ **Dámské tašky Reisetel** (pro maminky, co se nikdy nezlákají)
- ✓ **Lahve a termosky** (aby vám na cestách zůstala tekutá energie)
- ✓ **Vychytávky na cesty** (protože cesta je cíl, ale vybavení to usnadňuje)

Slevový kód:
STYL04
10 % sleva,
platí do 6. 5. 2025

www.miniCestovatel.cz
- Kde každý malý cestovatel najde svůj poklad!

