

Život začíná ve třiceti

mari ne

Kouzlo lehkosti

Proč se nám více daří věci, o které příliš neusilujeme?

„Žila jsem jako ve filmech z první republiky,“

říká pěvkyně a herečka Soňa Červená + s Lucií Výbornou o životě a vídění v božích mlýnách

Nebezpečné oblečení

Víte, co vám visí ve skříni?

Šaty dělají léto!

Bohémsky rozevláté, se zvýrazněným pasem, klasické pouzdrovky... vybrali jsme pro vás ty nejkrásnější v českých obchodech

OSLAVA JARA

Rozevláté vlny a copy krok za krokem

Už žádné hladové večeře

Rozhovor s dietologem, který vám změní pohled na hubnutí

KVĚTEN 2014 • 69,90 Kč - SDÁRKEM/2,89 €



9 771213 142009

Máte-li obézního manžela nebo nejlepší kamarádku, je vysoce pravděpodobné, že za pár let čeká obezita i na vás



Obezita je neuvěřitelně „infekční“



S obezitologem Zlatkem Marinovem o nebezpečných bílkovinách, knedlících k večeři a také o tom, jak kila navíc krátí dnešním dětem dětství.

Karolína Kamberská

Tloustne se víc po cukru, nebo po tuku?

Budete překvapená, ale nabíráme z přemíry bílkovin. Vždyť se podívejte na některé dnešní muže – jsou abnormálně velcí jak do šířky, tak do výšky. To je výsledek přejídání se bílkovinami od dětství. Tuky nemusíme démonizovat – tuk je pro nás nezbytný, naše tělo je z velké míry sestaveno z tuku. Potřebuje ho náš základní metabolismus, imunitní a nervový systém a tvoří

kostru každé buňky. Stejně tak ale potřebujeme i cukry. Glukóza je pro mozek zdrojem energetického metabolismu, když dítěti ve školním věku dáte vybrat jídlo, vždycky si vybere sladké. Mohlo by to být v pořádku, jenže v těle se dá uložit jen omezené množství, u dospělých je to asi kilo dvacet. Teprve když to přeženeme, začne se nám ukládat do tukových vrstev.

Jak tedy poznáme, že už jsme tuto hranici překročili a máme se krotit?

V ideálním případě by veškerá sladkost v našem jídelníčku měla být přirozená, třeba z ovoce, a cokoli s uměle přidaným cukrem (sladkosti, ale i oslazený čaj) by mělo být tabu. To samozřejmě v realitě nejde... V reálném životě myslíme na to, že nezáleží na tom, co jíme, ale kolik toho sníme.

Třeba řádka čokolády denně je únosná?

Lepší je jednou týdně tabulka čokolády než každý den kousek. Já doporučuji celý týden se v různých pochoutkách krotit a v sobotu si udělat den pohody, kdy si v klidu a beze stresu, třeba s rodinou odpoledne u kafe, vychutnám svou tabulkou čokolády. Přes týden se lépe ovládnu, protože budu vědět, že v sobotu si to užiju. A pro naše tělo je to tak lepší.

Proč? Není lepší jedna kostka denně?

Říkám tomu systém kapky. Když přidáváte jen malé kapky, systém „stíhá“ a je schopen si je uložit. Ale představte si pohár, který zkrátka přelijete, chrstnete do něj hodně najednou. V poháru zůstane jen troška, zbytek vytče kolem. Tak je to i se sladkostmi – větší množství najednou vám zkrátka tělo nestihne vstřebat, vezme si jen ten kousek a zbytek odteče.

Spousta žen středního věku jí strašně málo, a presto nehubnou. Čím to je?

To je tragédie typická pro naši populaci žen. Zpomalí si metabolismus na velmi úsporný režim, který udrží tak deset let. A pak se jim celý ten špatně nastavený systém rozpadne jako domeček z karet a v období přechodu budou mít o dvacet kilo více. Do té doby to vydrží s maximálním vypětím, ale pak už to stejně dál nejde. Musíte přejít zpátky k autoregulaci, začít poslouchat své tělo.

Takže je chyba, když si dneska dám dva knedlíky místo šesti, které jsem si dávala dřív, když už kolem čtyřicítka vidím, že se mi metabolismus zpomaluje?

Pokud se cítíte těmi dvěma knedlíky nasycená, tak to chyba není, naopak, znamená to, že svoje tělo posloucháte správně. Pokud jste si na jídlo udělala čas, jíte pětkrát denně a ujdete 4 km denně, tak by neměl být problém.

Proč se knedlíky považují za zlo a těstoviny za lehké jídlo? Připadá mi, že složením je to totéž...

Máte naprostou pravdu. Hrají v tom roli spíš psychologicko-kulturní faktory. V naší populaci si kdekdo dá šest knedlíků, a ty jsou navíc jako houba, do které se pěkně nasákne tučná omáčka. Což těstoviny neudělají. Italové by si nikdy šest knedlíků nedali, maximálně

Jaká je tedy ideální večeře?

Ideálním stylem stravování je pro nás středomořská kuchyně. Můžeme se jí inspirovat dokonce i v době jídla, vzpomeňte si, jak ve Středomoří všichni večeří dost pozdě – nijak nevadí jíst v deset večer, když jdete spát o půlnoci. Stačí dodržet pravidlo, že poslední jídlo by mělo být nejpozději dvě hodiny před spaním. Už jsem mluvil o tom, že večeře by měla obsahovat kvalitní tuky. Takže pokud cheete jíst salát, vzpomeňte si na ty středomořské, které jsou syté – mají v sobě spoustu olivového oleje, sýry, naložená sušená rajčata, olivy i tepelně upravenou zeleninu jako třeba grilované papriky. Nebál bych se

Je to překvapivé, ale je lepší si dát jednou týdně tabulku čokolády než každý den kousek

jeden dva. Ale oni se zase musejí krotit, pokud jde o množství těstovin...

Četla jsem, že nejste zrovna přítelem lehkých večeří bez tuku.

Tuk je pro organismus strašně důležitý, o to víc samozřejmě pro děti, tělo potřebuje tuk pro růst a výměnu tkání. Tušíte, jak často se vám vyměňují buňky v těle? Třeba výstrelka ve střevech jednou za dva dny. A v plících jednou za tři dny. Musíme to všechno, co se průběžně poškozuje provozem těla, vyměňovat za nové, neopotřebované. Buněčná obměna neprobíhá přes den, když pracujeme a nevíme, kam dřív skočit, probíhá během spánku. I děti rostou hlavně v noci. Když tělo v noci potřebuje zdroj tuku a nenajde ho v trávicím traktu, tak si ho vezme ze zásob.

To je v pořádku, ne?

Jen zdánlivě. Ráno totiž zjistí, že tam má díru, a následující den si víc uloží. A takhle to půjde stále – naše tělo je naprogramované tak, že pokud sáhne do dlouhodobých zásob, uloží vždycky o něco více, než mu předtím ubylo... Co kdyby přišla válka nebo hladomor?

ani kvalitní majonézy. Ale můžete si dát i cokoli jiného, jen pokud možno vynchte pečivo.

Ale ve Středomoří večeře zakusují tím svým bílým chlebem, ne?

Ano, ale to je nový zvyk, proto také tloustnou.

Chlebu se tedy máme raději vyhnout?

Vůbec ne, pečivo si klidně dejte k snídani, ráno chce tělo sacharidy. Ideální snídaně je sladká. Třeba ovesná kaše, ale kdo se s tím má dneska v ranním spěchu vařit? Takže klidně celozrnné cereálie s mlékem nebo jogurtem, a cukru se v tomto případě nebojte, dospělý mozek totiž za noc spálí tři čtvrtě kila cukru. Naopak, sladkou snídaní si nastavíte tzv. sytý mozek – tj. pocit uspokojení, že není nutné se celý den epát, protože vám nehrozí smrt hlady...

Opravdu je obezita jen problémem jídla? Občas slyším další motivy, kterými obézní lidé svou váhu odůvodňují.

A o co by šlo jiného, pokud jste přirozeně aktivní? Spočítali jsme si, že ➤

každé získané kilo nadváhy nás měsícem stojí cca dva až tři tisíce korun. První věcí je přiznat si, kdo to zaplatil, koupil, uvařil – kdo je ten, kdo kupuje dětem sladkosti, nebo kdo kupuje vám věci, po kterých nabíráte. Je lepší ty peníze ušetřit na jídlo než je pak vyhazovat za nesmyslné diety.

Prý je obezita společenská nemoc.

Obezita je ve společnosti neuvěřitelně „infekční“. Samozřejmě není přenosná žádným mikroorganismem, ale je prokázáno spoustou studií, že když jsou lidé ve vašem nejbližším okolí obézní, jste ve velkém ohrožení. V rodině je to jednoznačné – když je jeden rodič obézní, má dítě 50% šanci, že ho čeká totéž.

Když oba rodiče, už je to 80 %. Ale ještě více jste ohroženi, když je to váš nejbližší člověk. Jestli má vaše nejlepší kamarádka zůstat vaši nejlepší kamarádkou, musíte sdílet tentýž životní styl, ty samé hodnoty, musíte mít zkrátka co nejvíce společného. Framinghamská studie prokázala, že pokud ztoulstne vaše nejlepší kamarádka, do několika let to s největší pravděpodobností čeká i vás.

Takže se s ní radši rychle rozloučit.

Ano, (smích) Ale ještě lepší je pomoci jí problém řešit, z úpravy životního stylu pak můžete těžit i vy sama.

Říká se „dobrosrdečný tlouštík“, ale já mám pocit, že jich moc neznám...

Obezita otevírá dveře k unipolární depresi. Může to začít už v dětství, protože spouštěcím puberty je zvýšení poměru tuku v těle. Děti se začínají zaoblovat na těch správných místech – nejde tím pádem ani tolík o hormony, jak by člověk přirozeně tipoval. V naší populaci se tím, že jsou děti obecně těžší, nástup puberty posunul – v porovnání s dobou před půl stoletím – o rok a půl dopředu.

Takže i hubená pubertáčka je dneska těžší, než bývala dřív?

Bohužel ano. A je to hrozná škoda – děti dneska přicházejí o rok a půl toho nejkrásnějšího, bezstarostného dětství. Zbytečně brzo nastupuje puberta se vším tím trápením a vzorem, všechno je v háji, rodiče už nejsou zářné vzory, ale ti nejhorší na světě... A když se k tomu přidá obezita, je to obrovský zatěžující faktor. Každé čtvrté dítě má dnes nadváhu, a tak by spousta z nich už měla brát v pubertě léky, které berou jejich babičky – na vysoký tlak, cukrovku, dnu. Je to pro ně samozřej-

mě i problém se sexualitou, nadváha nikomu na sebe-důvěře nepřidá. Je to zkrátka průšvih na mnoha frontách, který si tyto děti s sebou nesou na celý život. Proto

výdycy zdůrazňují, že je mnohem lepší řešit dvě kilo nadváhy než dvacet kilo obezity. Té se totiž do konce života nikdo nezbaví.

Vážně ne? Co nevratného se v těle stane?

Jde o komplexní změnu v regulaci energetického příjmu a výdeje. V těle máme soubor minimálně dvaceti regulačních hormonů, které ve vzájemně součinnosti určují, jestli máme ještě jist, jestli se máme hýbat, nebo být naopak v klidu, nebo jaké metabolické pochody mají v našem těle aktuálně probíhat. Když jednou tělo projde delším obdobím (třeba půl roku) obezity, tak se celý systém přestaví na vyšší hladinu regulace, aby nebyl neustále stimulován. Ve chvíli, kdy k tomuto „preprogramování“ dojde, jsme ztraceni, a do konce života už nám nezbývá než tělo držet na jakž takž přijatelné váze jen silou vůle – automatické regulační mechanismy už nám k tomu moc nepomůžou. A stojí nás to nadměrné, obrovské úsilí a je snadné to po mnoha letech boje vzdát. U dětí je šance na zlepšení

o jeden stupeň. Z nadváhy se dítě ještě může dostat na normální hmotnost, ale z obezity už jen do nadváhy.

Kromě jídla je samozřejmě důležitý i pohyb, že?

Ano, a to je další věc, kterou nám přirozený regulační systém nastavuje, a my bychom měli být schopni ji přirozeně vycítit. Když se nehybeme, máme mizernou náladu, a když se hýbeme moc, spíše pak přibereme. Tu správnou míru pohybu člověk pozná zkrátka podle toho, že se cítí dobře ve svém těle.

Takže moc pohybu také škodí?

Pro naše tělo jsou optimální dávkou pohybu čtyři kilometry chůze denně. Nejspíš to pochází už z dob velkého stěhování národů, kdy se v našich předcích tyto mechanismy nastavily. Z této doby pochází i fakt, že když to s pohybem přeženeme několik dní za sebou, tělo se „vyděší“, a začne si naopak ukládat zásoby. Protože předpokládá, že ho budete takhle zatěžovat i další dny, a ví, že na to nemá rezervy – tak si je raději začne ukládat.

Z toho vyplývá, že je asi lepší chodit než se týrat nějakými fyzicky náročnými sporty...

Chůze je přirozený pohyb, na který je naše tělo zvyklé. V ničem nás neohrožuje, na rozdíl od jiných sportů. Chce to ale chodit vážně ty čtyři kilometry denně, a na to už se musíte soustředit, běžné denní pochůzky vám pokryjí sotva polovinu. Ale když myslíte na to, že chcete hodně chodit, otevřou se vám různé příležitosti – cestou do práce, z práce, na nákup, do schodů. Když zaparkujete auto deset minut od zaměstnání, tak při cestě tam a zpátky hned máte kilometr k dobru. Když se rozhodnete, že budete víc chodit, snadno si k tomu vytvoříte příležitosti v průběhu celého dne. Je to mnohem lepší než fitcentrum. ☐

■ Další praktické tipy dětského obezity Zlatka Marinová najdete na webové stránce www.sdetmiprotoobezite.cz.