



Z HISTORIE OBEZITY: STAROVĚKÉ ŘECKO

Jídlo hrálo v životě Řeků důležitou úlohu. Stejně jako v jiných společnostech se stravovací návyky prostého lidu a vládnoucí vyšší třídy diametrálně lišily bohatstvím kuchyně. U obou skupin však nesměly na talíři chybět obilniny, víno a olivový olej. Snídaně se jedla brzy po východu slunce, hlavním jídlem dne byla večeře v době západu slunce.

Ačkoli o výskytu obezity ve starověké antice nemáme žádné dochované materiály, byla tehdejší lékařským autoritám (Hippokrates, Galén apod.) známa, jak o tom svědčí lékařské spisy s popisy léčby. Spíše však než na léčbu obezity, tak jak ji chápeme dnes, směřovalo jejich snažení ke zdravému životnímu stylu. Tehdejší doporučení se příliš nelišila od těch dnešních – koupele, masáže, horké lázně a vyvolávání pocení, plavání v moři. Stejně tak byla doporučována chůze a cvičení.



Součástí tehdejších doporučení byly i dietní předpisy. Doporučoval se ječmen, česnek, cibule a zelenina. Z mas se doporučovalo maso divokých zvířat. Mléko, sýry, víno a med byly zakázány stejně jako vnitřnosti zvířat. Na druhé straně za hubnutí se považovalo jakékoli snížení hmotnosti, a tak mezi metody tehdejší léčby patřilo i vyvolávání zvracení a průjmů. Popisována byla i jakási obdoba dnešní liposukce, kdy se obézním pacientům zapichovaly do kůže v oblasti tukových polštářů jehly. V neposlední řadě se doporučovalo pouštění žilou.

Příště: Starověký Řím

SPRÁVNÉ ROZVRŽENÍ JÍDLA BĚHEM DNE

Jsou lidé, kterým stačí jíst třikrát denně, a jsou spokojeni. Naopak druhá a daleko početnější skupina z nás by při této frekvenci měla asi hlad. Jak to tedy je? Obecně se doporučuje pravidelný příjem menšího množství potravy (100 až 250 gramů dle konkrétního pokrmu), a to až 6x denně. Jídelníček by měl vždy obsahovat snídaní (jejíž důležitost mnoho lidí podceňuje), svačinu, oběd, svačinu, večeři a eventuálně druhou lehkou večeři.

PROČ NEPLATÍ MÝTUS

„HUBNOUT SE DÁ, I KDYŽ NESPORTUJI“

Skutečně je to možné, ale k hubnutí dochází velmi pomalu a nerovnoměrně. I mírný nárůst svalové hmoty způsobený fyzickou aktivitou zvyšuje tzv. bazální metabolismus neboli klidový energetický výdej, a to znamená, že začneme rychleji a efektivněji využívat energii přijatou ze stravy. Pravidelnou fyzickou aktivitou si získanou nižší váhu snáze udržíme.

Ten, kdo má tzv. spořivý metabolismus, se nemá omezovat v jídle, ale měl by se zaměřit především na zvyšování energetického výdeje. Tedy na správnou pohybovou aktivitu respektující individuální rozdíly v hmotnosti a přítomnost přidružených onemocnění.

Příjem potravy často a po malých dávkách je výhodnější při redukci hmotnosti, protože lidské tělo při pravidelném a častém příjmu není nuceno výrazněji snižovat tzv. bazální metabolismus, jak se tomu děje například při držení hladovky nebo při jedení jedenkrát denně. Laicky řečeno, naše tělo si při pravidelném příjmu potravy může dovolit energií více plýtvat. Naopak, když budeme jíst méně často a větší porce, efekt hubnutí nebude takový, protože v mezidobí mezi příjmem potravy se tělo, a zejména metabolismus, vždy nastaví do „šetřícího režimu“.

Otázkou je, zda jíst, až když máme hlad, nebo zda jíst dle hodin. Hlad je velmi zavádějící a hlavně svádějící veličina. Mnoho lidí ráno a dopoledne hlad nemá, zato odpoledne by snědli vše, co vidí ve výlohách cukráren nebo pekáren. Hlad nás tedy vede k tomu, že se máme tendenci přejídat. Proto se doporučuje jíst spíše dle hodin, než podle hladu.

Příště: Účinek fyzické aktivity na naši hmotnost



**Děkujeme za spolupráci odborníkům z novin
Obesity News.**