



Polívka: O dětech
i pánských klubech



Muži a ženy hubnou jinak
Opravdu je nutný pohyb?

36/2021

3. září 2021 / 30 Kč / www.etema.cz

TÉMA

PROF. JAROSLAV PETR, BIOLOG:

- Původní přirozenost člověka
- Rovnostářství máme v genech
- Kdy jsou k užitku psychopati

**Zlo
a dobro
v nás**





Zhubni, nebo zemřeš, aneb o psychologii hubnutí

„V ordinaci mám tlusté vegetariány, vegany, a dokonce i frutariána. Měl jsem například stotřicetikilovou vegetariánku, která jedla jen smažák s hranolky,” říká obezitolog, fyzioterapeut a psycholog **MARTIN CVRKAL (44)**. Lidé podle jeho slov moc dobře vědí, co dělat, aby zhubli. Bojují ale s tím, jak to udělat. Výživových poradců je čím dál více, zaručených receptů, jak se zbavit přebytečných kil, také. A výsledek? Obézních lidí na celém světě přibývá. Neumíme totiž žít v blahobytu. Funguje hubnutí i bez pohybu? Jak správně trénovat vůli, abychom ji moc „neunavili”? A jak dlouho trvá přeučit se stravovací zlovyky?

■ Považujete obezitu za nemoc?

Spíše než jako nemoc ji vnímám jako následek nebo projev. Podobně, jako když máte artrózu v kyčli. Omezuje vás v pohybu, v běžném životě a bolí. Obezita je něco jako ta bolest. A stejně jako u artrózy neřešíte příčinu, ale následek, tedy bolest a omezení v pohybu. Primárně tedy obezitu považuju spíše za následek.

■ Následek čeho?

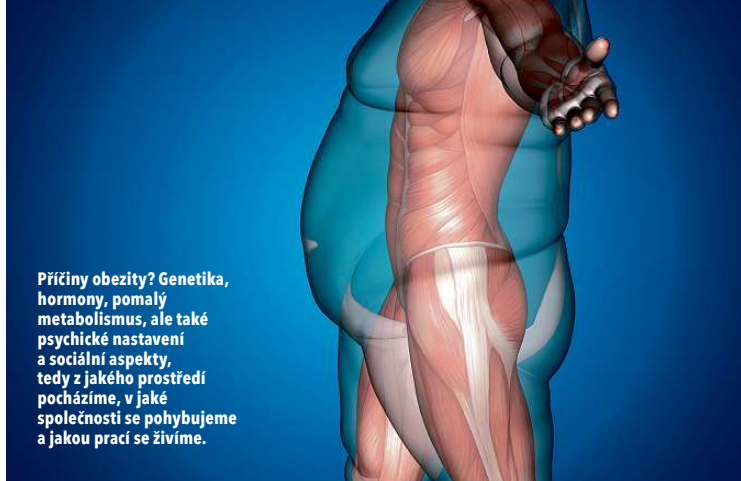
Seznam možných příčin obezity je hodně dlouhý. Může sem patřit genetika, hormony, takovou často omílanou mantrou je i pomalý metabolismus, na nějž se rádi odvoláváme, ale jeho příčinou je vlastně přirozený evoluční vývoj. Patří sem i sociální aspekty, čili z jakého prostředí pocházíme a jakou práci se živíme – tomu se zase říká obezitogenní prostředí. V neposlední řadě má vliv i psychické nastavení. A když se vám to všechno smíchá dohromady, přičemž u obézních lidí se setkávají spíše ty horší stránky a konstelace, máte před sebou najednou člověka, který nezhubne jen tím, že mu předepíšete dietu. Což mnohdy zoufale nestačí. Ostatně diety jsou taky krásné téma.

■ Slyším tam trochu sarkasmus.

Víte, dneska je populární říkat: „Nedrže dietu! Pomůžeme vám zhubnout bez nich.“ Je to ale obrovská lež. Dieta není nic jiného než řízené ovlivnění stravování za určitým cílem. Pokud je cílem hubnutí, bavíme se o redukční dietě. A hubnutí ve smyslu řízené ztráty tukových zásob není normální stav. Když tělo používá zásobní tuky jako hlavní zdroj energie, jde o nestandardní situaci, kterou nejdřív musíte nějak navodit, ale musí také někdy skončit, jinak by takový člověk jednoho krásného dne umřel na podvýživu. Jestli tomu budeme říkat dieta taková, či maková, je vcelku jedno. V každém případě ale jde o nastavení výživy, tedy o dietu. Ne o životní styl. Hlásat „Jezte zdravě, a zhubnete“ je strašně jedovatá věta. Zeptejte se obézních, co se v nich pak odehrálo. Začali jíst zdravě, a když zhubli, vrátili se ke svému původnímu jídelníčku, a byli tam, kde předtím, protože zdravou stravu používali jako prostředek k hubnutí, ale ne jako součást dlouhodobého stravování.

■ Chápu. Chcete tím říci, že dieta není trvalé řešení, tím může být jen změna životního stylu.

Přesně tak. Dieta se dá držet, protože se drží omezenou dobu. Jenže životní styl ne-



Příčiny obezity? Genetika, hormony, pomalý metabolismus, ale také psychické nastavení a sociální aspekty, tedy z jakého prostředí pocházíme, v jaké společnosti se pohybujeme a jakou práci se živíme.

udržíte, ten musíte žít. To je, jako bych vás pověsil na hrazdu. Slabý člověk se udrží krátce, silný děle, ale nikdo se neudrží věčně. Nemůžu na ně vytáhnout nějaký jídelníček a říct, tohle přesně držte, protože já s tím mám dobrou zkušenost. Jde o to, najít styl, jakým se člověk naučí žít. Snažím se jim vysvětlit, že je ke mně přivedl jejich vztah k jídlu, návyky, které dělají a mají je rádi. „Ale sedíte tady, a tak to asi nebude ono,“ říkám jim. A tohle přeučit je velká dřina.

„Hlásat ‚Jezte zdravě, a zhubnete‘ je jedovatá věta.“

■ Ale to, že k vám přišli, už je částečně úspěch, nebo ne?

Naprosto souhlasím. Často svým klientkám, říkám, že když sedí v mé ordinaci, mají už polovinu práce za sebou. Zvlášť pro ženy je těžké přijít za cizím chlapem a začít mu vykládat, že je tlustá, a ještě se před ním važit! To chce odvalu. Typicky pětadvacetiletá žena v přechodu, která celý život neúspěšně drží dietu. Já jí předložím jasné řešení, jak zhubnout, přesně jí řeknu, co má dělat, ona to chápe a věří, že jí to pomůže, ale prostě jí to nejde.

■ Proč?

Nejř nebo nedodrží to, co má. Jenže to se jí nechce nikomu říkat, protože: „Co by si o mně myslel?“ A tak zavolá a řekne, že nepřijde, protože je třeba nemocná. Což je škoda, protože přesně tenhle okamžik je pro nás důležitý.

■ To, že jí to nejde?

Ano, to je vlastně moc dobře. Víme, že dělá něco, co nechce. A konečně s tím můžeme

začít něco dělat. Řešením není to skrývat, ale položit to na stůl. Omezení ve stravovacím režimu totiž pomáhají odhalit věci, které nám nejdu, a s nimi můžeme pracovat a někam se posunout. To je ta zakázka pro psychoterapii. Dohlavíme se s klientkou, že bude jíst čtyři konkrétní jídla denně. Přijde večer, ona je už po večeři, odbije devět hodin, a žena vstává z gauče, jde k lednici, vytahuje klobásu nebo dort, a když má půlku v sobě, dochází jí, že dělá něco, co nemá a co dělat nechce, a vlastně ani neví proč.

■ Protože nemá silnou vůli?

Vůle je hodně podobná svalu, takže ji můžeme trénovat, ale také unavit. S oblibou ří-

kám: představte si, že skládáte 50 metrů uhlí. První lopaty jdou samy, ale u dvacátého metru už to jde pěkně ztuhá, a ty poslední jsou doslova fuška. Důvodem je prostě únava. S vůlí je to podobné. Klientka má předsevzetí ohledně stravování. K snídani si udělá to, co jsem jí řekl, přičemž u stolu vedle ní si manžel natírá krajíc chleba paštikou. To je ten první metrůček. Pak vyrazí

„Vůle je hodně podobná svalu, lze ji trénovat.“

do práce, po cestě mine tři čtyři obchody s lahůdkami, to jsou další metráky. V práci si k obědu vytáhne krabičku se zeleninou a kolegové do sebe ládují svoje svačinky. Přijde večer a ona už má složeno pomyslných čtyřicet metráků. Presto si nakrájí zeleninu a místo vína si dá čistou vodu. Ale když si ke stolu přisedne manžel s klobásou, koukne na ni a řekne „no tak si jednou kousni“, pak už prostě neodolá.

■ Jak jinak ale vytrénovat vůli?

Když se teď rozhodnu, že pojedou na olympiádu vzpírat dvousetkilovou čin-



▲ Čísla jsou neúprosná. Nadváhou či obezitou trpí v Česku sedm z deseti mužů a pět až šest z deseti žen. Podle odborníků zkracuje obezita délku života průměrně o patnáct let a náklady na její léčbu včetně doprovodných nemocí připraví státní pokladnu ročně o miliardy.

ku, nezačnu zítra v posilovně hned s dvěma sty kily. Vezmu si „dvacítku“ a postupně budu přidávat. Na začátku lidem radíme, aby co nejvíce snížili tlak okolí, tedy momenty, kdy musejí odolávat a pokoušet svou vůli. Proto by měli takzvaně nabířovat své okolí, aby všichni věděli, že hubnou. Jedna paní mi na to kdysi po-

vidá „vy mi tady vlastně říkáte, že chyba není ve mně, že za to můžou ti ostatní, protože mě pokoušejí“. Oni to samozřejmě nedělají schválně. A tohle je jen postup, jak může člověk lépe spěšit. Den ode dne bude vůle o trošičku silnější, a sebevědomí poroste spolu s ní.

■ Pomáhá vám ve vaší práci fakt, že jste fyzioterapeut a víte, jak lidské tělo funguje?

Ano, s fyzioterapií jsem získal solidní základ toho, jak tělo funguje po stránce fyzické a jak ho lze pomocí fyzikálních metod napravovat. S tímto zázemením jsem vyrávil hubnout lidi. Velice rychle jsem zjistil, že jim nemůžu pomoci. Drtvá většina mých klientů ví, co má dělat. Umějí poměrně slušně rozlišit, které potraviny jsou dobré, a které ne. Vědí tedy často velmi přesně, co mají dělat. Jen nevědí, jak tyto zásady dostat do svého života. To už se ale netýká jen fyzické, nýbrž i psychické a sociální stránky života. A tam už jsem na to byl s fyzioterapií krátký. Proto jsem se rozhodl studovat ještě psychologii a psychoterapii. To je způsob, jak lidem pomoci líp. Jenže spousta lidí si myslí, že psychoterapie se dělá tak, že o ní člověk neví.

■ Jak to myslíte?

Devětadvadesát procent mých klientů by potřebovalo, abych se jim hrabal v hlavě, ale nikdo z nich to ve skutečnosti nechce. Chtějí přijít a zhubnout, nezajímá je jak. Nejsme instalatéri a nejsme ani ajťáci, kteří lidem do hlavy nainstalují jiný software, a oni díky tomu zhubnou a už nepřiberou.



Pohyb je nesmírně důležitá součást zdravého životního stylu, a chce-li někdo zhubnout, významně mu pomůže. Ale... „Je obrovské množství lidí, kterým pohyb nepřináší nic pozitivního,“ upozorňuje na jedno z úskalí obezitolog Cvrkal. „Dělají to prostě jenom proto, že by se to asi dělat mělo. A tam je potřeba obzvlášť silná motivace, aby se člověk donutil.“ Bez motivace pak často své cíle opouští; a hubnutí není výjimkou.

ti, zkrátka následuje dlouhý slovní popis, co od zhubnutí očekává. Není tedy podstatných těch dechů tomu cílových 80 kilogramů, ale to všechno okolo, co si myslí, že mu to přinese. Teď si představte ženu, která váží 120 kilo a jako cíl si vysnila 80 kg. Jenže co když benefity toho zhubnutí, jako je menší oblečení a podobně, nastanou dřív než na těch 80 kilogramech? A tak to samozřejmě většinou je. Teď si představte, že tato žena hubne a hubne, jenže na pětadesát kilo se to na jedinou zastaví, a ne a ne těch posledních pět kilo sundat. Ona se sice cítí fajn, menší oblečení už pochopitelně dávno nosí, ale v hlavě má pořád těch 80 kg, na které se upnula, ale nemůže se na ně dostat. A tak si řekne, že je úplně k ničemu, že to nezvládá, a výsledkem je, že přibere zpět na 120 kilo. Co tím chci říct: každé kilo, co jste už zhubli, je tisíckrát důležitější než to, které ještě zhubnete. Na každém shozeném kilu je totiž jasně vidět, že to evidentně umíte a dokážete. Co chcete víc?

■ **Líší se hubnutí žen a mužů? Kdo bývá úspěšnější?**
Sedmdesát procent mých klientů jsou ženy, zbytek muži. Poměr úspěšnosti mezi oběma pohlavími je velmi podobný. Pokud jde o odhodlání, u žen jde o emoce, muži jsou spíše racionální a víc důvěřují autoritám. Dají na doporučení, takže když muži doktor, jemuž věří, řekne, kam se má obrátit a že je to tam fajn, půjde tam. Ženy to mají trochu jinak. Když po cestě potkají dvě další kamarádky s jiným názorem, čas-

ry vás přivede až ke mně. Já vás ho sice přeučím, ale těch čtyřicet let je někde zakopaných. Drtivá většina lidí se vrací po nějaké životní změně, jež je kopne zpět ke starým návykům. Ty leží někde ve sklepe, jako ten poklad, který v nejtěžších dobách vykopete s tím, že vás zachrání. Nezachrání, ale v danou chvíli to prostě jinak řešit neumíte. Běžně se k nám ale vracíte i klienti, kteří zhubli třicet kilo, a nabrali zpět třeba jen pět. Každý rok si je k nám přijdou shodit dolů. Není to klasický jo-jo efekt. Jsou to takové lázně, jako když jede astmatik na ozdravný pobyt.

■ **Jak byste stručně a jasně popsal svoji práci?**
Učím své klienty přežít v blahobytu. Ten nás zabíjí, neumíme ho „žít“, neumíme se na něj adaptovat. Spoléhát se, že to za nás vyřeší Darwin, asi není dobré východisko.



to nedorazí. Chlapi se nechají snadněji vyhecovat, ovlivnit sázkami, větší roli u nich hraje ješitnost. Mojí profesní radostí je párové hubnutí. Procentuálně vzato je i velmi úspěšné. V ordinaci mám všechny možné rodinné konstelace, matka s dcerou, otcodcera, matka–syn, ale samozřejmě nejčastěji docházejí partneři, a dokonce jsem měl i párové hubnutí v milostném trojúhelníku muž–žena–milénka.

„Mojí profesní radostí je párové hubnutí.“

■ **Hádám, že muž zhubnul dvojnásobně rychle, když k vám chodil dvakrát tak často. (smích)** Chlapi hubnou vždycky rychleji. Pokaždé, když přijde pár, říkám ženě, ať se připraví na to, že zhruba od půlky jejího hubnutí bude mít její muž už hotovo. Je to zkrátka taková evoluční výhoda. Žena je nositelkou rodu, proto má její tělo zhruba o deset procent větší zásoby tuku a jejich ukládání je více vázáno na ženské pohlavní hormony.

■ **Jak často je hlavní motivací zdraví?** Statisticky vám to sice nepodložím, ale mám celou řadu pacientů mužů, kteří se k hubnutí rozhoupali ve chvíli, kdy jim doktor řekl „zhubni, nebo zemřeš“. Typickým příkladem jsou operace srdce. Takových klientů, jimž dali lékaři doslova nůž na krk, jsem měl několik. A jeden z nich byl

„Sedmdesát procent mých klientů jsou ženy, zbytek mužů. Poměr úspěšnosti mezi oběma pohlavími je velmi podobný. Pokud jde o odhodlání, pak u žen jde o emoce, muži jsou spíše racionální a víc důvěřují autoritám,“ vypočítává Martin Cvrkal.



z pohledu toho výsledku obzvlášť zajímavý. Přišel k nám okamžitě po kardiologickém vyšetření, kde byl indikován k velmi závažné operaci srdce s prognózou téměř padesát na padesát, zda přežije. V tu chvíli si uvědomil smrtelnost a konečnost života, takže první, co udělal, bylo, že tiplel cigarety a objednal se k nám. Jsem velice opatrný z hlediska hodnocení, co dieta umí, nebo neumí, protože nikdy nevíte, jestli je to otázka redukce hmotnosti, nebo jiných faktorů, nicméně tento pán ve finále zhubl asi čtyřicet kilogramů. A když ho pak kardiolog znovu vyšetřil, zjistil, že na operaci nemusí. Sám lékař řekl, že to ještě neviděl, ptal se, jak to dokázal a co bral za léky. Tím chci říct, že i odborná veřejnost mnohdy velmi podceňuje možný benefit hubnutí.

Nicméně mnohem častější jsou motivace estetické, a i když lidé přijdou a říkají, že chtějí zhubnout kvůli zdraví, mezi řádky čtete, že chtějí dopnout kalhoty, líbit se partnerovi a podobně. Říkám jim: „Nestyďte se za to, co vás sem přivedlo, každá motivace je dobrá. Ta je tím hnacím motorem.“ Pravda je, že z estetických důvodů přicházejí lidé dřív než z těch zdravotních, kdy už mají takřkající nůž na krku.

■ **Radíte lidem, jak zhubnout, ale ještě jsme nemluvili o dietách. Které se vám osvědčily?**

Mám rád svižnější diety, protože člověk vidí přímý důsledek svého snažení, což má pozitivní efekt na jeho myšlení a také motivaci. Proto preferuju tzv. velmi nízkokalorické diety, což je poměrně široká skupina diet, kam patří třeba i ketodieta (nebo také nízkosacharidová dieta je postavena na malém množství cukrů, pozn. red.). Osobně ale například keto nebo low-carb nepreferuji jako životní styl. Ne proto, že by to bylo špatné, ale zkrátka nevyhovuje všem. Měl jsem celou řadu klientů, kteří ji moc chtěli

zkusit, protože s tím měli zkušenost z diety, ale vůbec jim to dlouhodobě nevyhovovalo. Když jsme pak zvýšili příjem sacharidů v jídelníčku, fungovalo to najednou mnohem líp, i když byla váha trochu vyšší. Další rok trvalo, než byl klient schopný akceptovat, že budeme pracovat s trochu vyšší hmotností, než si představoval. Výměnou za to byla stabilita a klid, bez kolísání váhy.

■ **Jak dlouho v průměru trvá přeučit člověka jeho stravovací zvyky a takzvané „zajet“ nový systém?**

Na zakotvení nových návyků potřebuje člověk ideálně dva roky. Mnohdy ale ani to nestačí. Běžně chodíme na prevenci ke stomatologovi, s nemocným srdcem se celoživotně léčíme u kardiologa. Zrovna tak by řada lidí pro udržení své váhy potřebovala dlouhodobou péči psychoterapeuta, který je udrží na správné cestě.

■ **Vracejí se k vám klienti, protože to nevyšlo a zase přibrali?**

Ale ano, vrací se. Třicet nebo čtyřicet let máte určitý přístup ke stravě a jídlu, kte-

— INZERCE —

Dálkový odečet energií se stává v České republice standardem

Úspory tepla a vody jsou tématem, které se bezprostředně dotýká jak majitelů domů, tak i jejich obyvatelů. Právě zde jsou smart technologie nenahraditelné. Digitalizace nám přináší nejen úspory nákladů na bydlení, ale také má pozitivní dopad na klima naší planety.

Dálkové odečty vody a tepla přináší úspory a komfort

„V posledních letech roste zájem o dálkové odečty, zejména o přístroje nové generace, které umožňují dálkový odečet vody a tepla. V tuto chvíli dálkové odečty dosahují již 85% z celkového počtu prováděných odečtů společností ista. Trendu digitalizace jsou nakloněni i vlastníci bytů, kteří nemají zájem o vpouštění cizích osob do bytu pro provedení odečtu. Více lidí chce také převzít kontrolu nad svou spotřebou a přispět k šetření energií“ říká Jana Machková, jednatelka společnosti ista Česká republika.

Dálkový odečet dat je přesnější, zvyšuje komfort uživatelům bytů a eliminuje chyby při odečtech i možnost záměrné manipulace s přístroji. Systém usnadní odečty i v případě bytů, které by uživatel z jakýchkoliv důvodů nezpřístupnil pro provedení odečtu. Častější odečty všech měřících zařízení v bytě zajistí i větší spravedlnost rozúčtování při stěhování.

ry vás přivede až ke mně. Já vás ho sice přeučím, ale těch čtyřicet let je někde zakopaných. Drtivá většina lidí se vrací po nějaké životní změně, jež je kopne zpět ke starým návykům. Ty leží někde ve sklepe, jako ten poklad, který v nejtěžších dobách vykopete s tím, že vás zachrání. Nezachrání, ale v danou chvíli to prostě jinak řešit neumíte. Běžně se k nám ale vracíte i klienti, kteří zhubli třicet kilo, a nabrali zpět třeba jen pět. Každý rok si je k nám přijdou shodit dolů. Není to klasický jo-jo efekt. Jsou to takové lázně, jako když jede astmatik na ozdravný pobyt.

■ **Jak byste stručně a jasně popsal svoji práci?**

Učím své klienty přežít v blahobytu. Ten nás zabíjí, neumíme ho „žít“, neumíme se na něj adaptovat. Spoléhát se, že to za nás vyřeší Darwin, asi není dobré východisko.

Silvie Králová



