

Tisková zpráva

Snižování tělesné hmotnosti chce trpělivost a odhodlání vytrvat

V hubnutí bývají úspěšnější muži

V začátku roku přicházejí lidé, kteří se odhodlali zhubnout, do Obezitologické ambulance Fakultní nemocnice Ostrava ve dvou vlnách. „V první vlně přicházejí pacienti, kteří si dali novoroční předsevzetí, v druhé ti, kteří by takzvaně rádi zhubli do plavek,“ konstatuje MUDr. Radka Benešová z Obezitologické ambulance Interní kliniky FNO. „Chodí k nám více žen, ale úspěšnější v hubnutí bývají zpravidla muži. Ti se většinou přijdou poradit, jak na to, a jdou za svým cílem. Ženy v průběhu léčby často hledají různé výmluvy, proč naše doporučení nezvládly. Je to dáno také tím, že dodržování našich doporučení bývá spojeno s psychickou pohodou a pokud řešíme stresové situace, které kompenzujeme jídlem, hubnutí se dařit nebude. Ale opravdu záleží na jedinci, na jeho odhodlání a přístupu k věci.“

Odborníci v Obezitologické ambulanci FNO s pacientem proberou skladbu jídelníčku a jeho další stravovací návyky, zpracují celkovou anamnézu, provedou potřebná vyšetření, která je seznámí s pacientovým aktuálním zdravotním stavem, a navrhnou řešení v podobě úpravy stravy. „Někteří pacienti přiznávají, že ‘výchovný’ efekt pro ně má už samotné probrání jejich jídelníčku, okamžik, kdy vyjmenovávají, co všechno snědli například během předchozího týdne. Někomu například pomáhá psát si seznam pokrmů, které snědl. Intenzivněji si tak uvědomí fakt, že s jeho jídelníčkem není všechno až tak úplně v pořádku,“ konstatuje MUDr. Benešová a zdůrazňuje, že by si lidé, kteří se rozhodnou snížit svou tělesnou hmotnost, měli uvědomit, že nejde o to vsadit na razantní dietu, při níž jde hmotnost dolů o mnoho kilogramů za měsíc, ale že je optimální snižovat váhu zhruba o jedno až dvě kila měsíčně. „Lépe se tak vyhnou jo-jo efektu, který jim v průběhu krátké doby vrátí zpět shozené kilogramy i s nějakými těmi kily navíc.“

Součástí léčebného programu je i zařazení pravidelného pohybu do denního programu. „Pokud jde o redukci tělesné hmotnosti, nejúčinnější je pohyb s poměrně nízkou intenzitou, který trvá alespoň 40 minut. Frekvenci, která je pro konkrétního pacienta nejvhodnější, lze určit pouze laboratorně,“ říká MUDr. Martin Rydlo, Ph.D., atestovaný tělovýchovný lékař a garant Centra zátěžové sportovní medicíny Interní kliniky Fakultní nemocnice Ostrava. Právě toto centrum se na programu snižování nadváhy spolu s Obezitologickou ambulancí podílí. „Kombinace úpravy jídelníčku s pohybovou aktivitou je ideální. Pohybový režim odvozujeme jak na základě našich vyšetření, tak na základě toho, zda spolupracujeme s člověkem, který

Fakultní nemocnice Ostrava

Ing. Tomáš Oborný, tiskový mluvčí
17. listopadu 1790 / 708 52 Ostrava – Poruba
Telefon: +420 597 372 556 / Fax: +420 596 917 340
E-mail: tomas.oborny@fnspo.cz / www.fnspo.cz

dříve sportoval. Ten si totiž lépe uvědomuje fakt, že pokud chceme společně dosáhnout co nejlepšího efektu, musíme snižování tělesné hmotnosti věnovat dostatek časového prostoru. Někteří lidé totiž počítají s okamžitým a velmi výrazným efektem a pokud se nedostaví, ztrácejí motivaci. To není dobře.“

MUDr. Benešová také upozorňuje na fakt, že u lidí, kteří začnou pravidelně cvičit, nemusí docházet k úbytku kilogramů: „Začínají se jim totiž tvořit svaly, které jsou těžší než tuk, postava se formuje. Tady je důležitý spíše objemový úbytek, který se pozná například při přeměření objemu pasu. Kilogramy sice nejdou až tak rychle dolů, ale oblečení z člověka padá, což je znamení toho, že je vše na dobré cestě.“

Fakultní nemocnice Ostrava

Ing. Tomáš Oborný, tiskový mluvčí
17. listopadu 1790 / 708 52 Ostrava – Poruba
Telefon: +420 597 372 556 / Fax: +420 596 917 340
E-mail: tomas.oborny@fnspo.cz / www.fnspo.cz