

DOPISY - "TO JĀ•DLO, TO NĀ•M DĀ•VĀ•..."

StĀ™eda, 26 zĀ™Ā™- 2007

Kašdý, kdo dráel alespo^ jednou nízkokalorickou redukční dietu ví, že se v prvním období obvykle dostaví určité výsledky, nikdy se nepodaří je stabilizovat. A co je horší, v některých případech nakonec zjistíme, že jsme celkově přibrali. Vysvětlení je prosté: lidský organismus je totiž obdařen pudem sebezáchovy, který začíná působit pokudé, kdy dojde ohrožení restriktivního typu.

Redukce energetického přísunu trvala určitou dobu. Organismus tak nejprve přizpůsobí spotřebu přísunu, a pak sebezáchovy povede k tomu, aby ušetřil například 300 kalorií a doplnil si tak rezervy... Nesmíme zapomenout na to, že strádání spojené s hladomory a jinými obdobími nedostatku nepatří do naší vzdálené minulosti. Vzpomínka na něj je sice ukryta v naší domé paměti, ale při sebemenším poplachu se znovu vynoří. Lidský organismus je totiž obdařen stejným pudem sebezáchovy jako pes, který si kosti zahrabává i tehdy, kdy umírá otec hladu. Ano, živých veden pudem sebezáchovy si vytváří zásoby vady právě tehdy, kdy má hlad. Už dávno se obezita u žen projevuje - stejně jako u mužů - zbytečným kladě tukové buňky, ale navíc - a to je pro nás specifické - zvýšením počtu těchto buněk. Nejhorší je, že s touto skutečností už nelze nic dělat. Studie dokázaly, že lidský organismus uplatňuje pud sebezáchovy a začne vyrábět nové tukové buňky (hyperplazie) pokudévedení v případě omezení výživy (redukční dieta).

Vím, Danielo, k náměmu ty skromnější věci byly, nebyli jsme rozmazlení, podávali jsme výkony i ve skromných podmínkách. Dnes jsme straně rozmíslaní, rozežraní, už nevíme co by... Věra jsem večer v osm z kanceláře udělala dvoutýdenní nákup v Tesco, jela se mnou dcera, byla ve škole a pak v práci do školy. Samé jídlo, čtyři a půl tisíce. Bio tohle, bio tamto, nejlepší šunka z nabídky, kvalitní selských kuřat a vepřová panenka, mandarinky a rajčata, apíkatý celer a pažitka (teď, v lednu?), přem lety nemyšle atd. A pak stojíme před ledničkou a nevíme, na co máme chuť, na to ne, na to taky ne... Doma jsme mívali máslo, marmeládu z rybízu a krabíku taveného sýra, sádlo, jablka. Když byl hlad, dlabali jsme, když byla jen mlsná, smála :-). Uměli jsme improvizovat, nepatřili jsme se v nepodstatnostech. Současnost mi připadá jako starý čas... degenerujeme