



OBEZITOLÓG IVAN MAJERČÁK: NOVÝ ROK NIE JE VÔBEC DOBRÝ TERMÍN NA ZAČIATOK CHUDNUTIA, JE TO NELOGICKÉ 2

Tlač, Kysucké noviny, 16. 1. 2024



OBEZITOLÓG IVAN MAJERČÁK: NOVÝ ROK NIE JE VÔBEC DOBRÝ TERMÍN NA ZAČIATOK CHUDNUTIA, JE TO NELOGICKÉ

16. 1. 2024, Zdroj: **Kysucké noviny**, Strany: 10, 11, Vydavateľ: Petit Press, a.s., Autor: Mária Dudová-Bašistová, Sentiment: Pozitívny, Téma: Fakulty a ústavy UPJŠ, Kľúčové slová: LF UPJŠ, Ďalšie zdroje: Hornonitrianske noviny, Noviny Stredného Považia, Novohradské noviny, Prešovské noviny, Trenčianske noviny, Zvolensko-Podpolianske noviny, Žilinské noviny
Dosah: 1 624 928 GRP: 36,11 OTS: 0,36 AVE: 21673 EUR

Rubrika: ROZHOVOR

Akákoľvek nárazová diéta je nezmysel. Keď chce niekto za mesiac schudnúť, dá sa to, ale nie 25 kíľ. Liečba obezity je predovšetkým o udržaní toho, čo „zhodím“.

Najlepšími pacientmi s obezitou sú gurmáni. Ľudia, ktorí o jedle rozmýšľajú, venujú mu čas a všetky svoje zmysly. Tí, ktorí nemyslia na to, čo a kedy zjedia, sa liečia ťažšie.

„Pacientov učíme, aby mali z jedenia radosť. Aby si pripravovali chutné jedlo a všímali si, čo jedia. Majú sa zastaviť a vychutnávať. Platí zásada, že zakázané jedlo neexistuje. Takýto prístup je podstatnou súčasťou liečby obezity,“ vysvetľuje v rozhovore obezitológ

IVAN MAJERČÁK.

Do nového roka mnohí vstupujeme s predsavzatiami, plánmi, aj napríklad čo sa týka chudnutia. Badáte v tomto čase väčší nápor ľudí vo vašej ordinácii obezitológa?

Mení sa to k lepšiemu. Asi aj preto, že v horizonte desaťročí sa darí ľuďom presvedčať, že obezita je choroba a pacient nemôže za to, že ju má. Nevie si ju sám liečiť.

Najviac permanentiek sa do fitka predá na začiatku roka, to viem od majiteľov fitnesscentier. Také „záväzkové hnutie“, že od nového roka budem nový človek, asi funguje. V súvislosti so stravou, fajčením, alkoholom, pohybom. Tento fenomén je tu stále. Ale z pohľadu obezity je tá sezóna častejšia.

Obezita je choroba, ktorú vidno. Ak máte na srdci jazvu po infarkte alebo diery v mozgu po porážke, nevidno to. Môžete byť ťažký schizofrenik a pri liečbe to na vás nevidno. Ale ak máte obezitu ako chorobu, to vidí každý.

Za väčšiu sezónu pokladám čas, keď dávame dolu kabáty. Alebo v lete do plaviek či pri plesovej sezóne do šiat. Vianoce a Nový rok ostali ako záväzkové hnutie, ale asi sa to menej týka obezity. Pacientov u nás máme už takmer celý rok objednaných na najbližšie tri mesiace. Sú i takí, ktorí chcú hneď tu a hneď teraz, ale je ich menej.

Takže Vianoce nie sú z hľadiska obezity „až“ také zlé?

Ja Vianoce zďaleka nepovažujem z dietologického hľadiska za až tak nezdravé sviatky. Vianoce sú ryba či kapustnica. A keď do nej nedám horu mastnej klobásy, nie je to nezdravá polievka. Na Vianoce si Slováci aspoň kúpi ovocie, ale bežne nie. Vianoce nie sú až tak nezdravé. Tam je to skôr otázka sladkého. A našich pacientov v liečebnom procese na to pripravujeme.

Aj na iné príležitosti – svadbu, oslavu, dovolenku „all inclusive“. Na všetko im pomáhame sa pripraviť. Napríklad, taká Veľká noc je z dietologického hľadiska oveľa väčší problém. V tradičných oblastiach sa drží pôst a potom sa naraz zje toho veľa a nezdravého. Čo je vtedy zdravé? Asi len cvikla. Inak šunka, maslo, klobásky, vajcia. Veľká Noc je nezdravší sviatok.

Takže po nich by sme nemuseli začať nutne chudnúť?

Vianoce a Nový rok vôbec nie sú dobrý termín na začiatok chudnutia. Obezita je taká istá choroba ako cukrovka. Viete od februára, že máte cukrovku, ale počkáte a začnete ju liečiť až na nový rok? To sa mi nezdá logické.

A pri obezite budete čakať do 1. januára? Je to taká istá choroba, má takú istú diagnostiku, liečbu, ktorá je tabletková, diétna, injekčná, chirurgická. Choroba ako každá iná.

Aj ľudia s cukrovkou odkladajú liečbu a kašľú na to, ale môžu sa rozhodnúť kedykoľvek. To isté ľudia s obezitou. Vianoce majú byť o pohode a nie o tom, že začnem diétovať. A v podstate liečba obezity nie je takmer vôbec o diéte.

A o čom je? Aké formy používate pri liečbe obezity?

My pacientov učíme, aby mali z jedenia radosť. Aby si pripravovali chutné jedlo, aby si všímali, čo jedia. Vianoce sú dobrý nácvik na všímavé jedenie. A to je podstatnou súčasťou liečby obezity.

Všímavé jedenie? Čo to je?



Zamyslím sa nad tým, čo idem jesť, ovoniam, keď môžem, ohmatám, jedlu sa venujem. Odborne povedané, ide o sústredenie pozornosti na jedlo. Nachystám si jedlo, venujem mu svoj čas, pozornosť a energiu. Má to byť na peknom tanieri, „načarčané“, teším sa, rozmýšľam, aké sú tam chute, vychutnávam.

To mi evokuje akýsi gurmánsky štýl jedenia.

Áno. V zásade, keď mi niekto povie, že je gurmán a že je zlý pacient, tak ja mu poviem, že je výborný pacient. Ťažší pacient na liečbu obezity je pacient, ktorý netuší, čo zje a kedy zje.

Mám pacienta, ktorý mal deň naplánovaný presne na minúty, ale jedlo si v živote neplánoval. Všimavé jedenie je, že venujem jedlu všetky svoje zmysly.

Toto pri liečbe obezity reálne pomáha?

Trénuje sa to, je to súčasť liečby. Pacienti by chceli rátať kilojouly, no my ich upriamujeme na čas, stolovanie, proces jedenia. V zásade je to aj o spúšťačoch jedla – prečo idem jesť? Lebo som hladný? Vytočil ma niekto? Všimam a uvedomím si svoje spúšťače jedla. Či som to videl, alebo som hladný, alebo mám teraz na to čas. Alebo som večer sám a samotu zajedám.

Jedlo je extrémne dôležité i pre zdravého človeka, ale my mu veľa pozornosti nedávame. Dostali sme sa do štádia „fast food“. Prídem, rýchlo mi niečo dajte, zjem to a utekám preč.

Toto je o opačnom prístupe. Zastaviť sa a vychutnať. V jedle nič nezakazujeme.

Nie? Ved' sú bežne vypísané celé zoznamy jedál, ktoré sa nemajú jesť, ak chce človek schudnúť.

V zásade existuje len to, aké množstvo toho zjem a kedy to zjem. No neexistuje zakázané jedlo. Existuje každodenné jedlo, príležitostné a výnimočné.

Keď jem výnimočné jedlo, nachystám si ho, teším sa naň, vychutnám si ho s väčšou radosťou. Nie je to bageta, o ktorej ani neviem, čo v nej je.

Aj keď idete na dovolenku a bude tam kopa jedla. Ved' to je super. Kedy vám nachystali také množstvo načisteného nakrájaného ovocia? Najprv to všetko jem očami. Je to o mojej pozornosti.

Jedlo vidíme, voniame, vieme jesť a aj jeme všetkými zmyslami. Ak zavriete oči, zapcháte si nos a dám vám extrémne jahodovú chuť na jazyk, tak neviem, či v tom momente uhádnete, že to je jahoda. Lebo tá jahoda má vôňu, tvar a my jeme zmyslami, ktoré potrebujeme využívať. No keď pozerám film a spráskam pri tom čipsy, to už nie je všimavé jedenie.

Ak mám zvyk, že sa večer niečo postaví k televízoru, tak je podstatné, čo sa tam postaví. Keď načistíte misu ovocia, tak sa zje misa ovocia. Aj pri filme.

No problém nie je ovocie jesť, problém je ovocie čistiť.

Aj pri telke závisí, či si dám horu orieškov, mandle v čokoláde alebo ovocie. Keď je pohoda pri filme spojená s tým, že jem, tak si nenasypem čipsy. Je to o zvyku.

Dajú sa kilá, ktoré sme nabrali rýchlo, napríklad cez sviatky, zhodiť rýchlejšie? Alebo je jedno, či sa lepili dva týždne alebo dva mesiace?

Obezita nie je o kilogramoch. Je to o obvode pásu. Zjem veľa šalátu, ktorý je slaný, naviazem vodu. Nejde o kilá, oveľa jednoduchšie to zistím podľa zapnutia nohavíc alebo sukne. Keď ich zapnem rovnako, je jedno, koľko vážim.

A nie je rozdiel, či som nabral dva centimetre cez Vianoce alebo dovolenku, redukovujú sa rovnako rýchlo. To „záväzkové hnutie“ v hlave tu teraz niekedy narobí viac škody ako osohu.

Ľudia to preženú, idú do extrému, držia bludnú diétu, ktorá nepatrí do liečby obezity, schudnú 5 – 6 kíl, ale svalov aj tuku. A keď začnú naberať späť, uložia len samý tuk.

Akákoľvek nárazová diéta je nezmysel. A keď chce niekto za mesiac schudnúť, dá sa to, ale nie 25 kíl. Schudnúť vie asi každý, ale liečba obezity je predovšetkým o udržaní toho, čo „zhodím“.

Koľko kíl za mesiac sa dá zhodiť reálne a zdravo?

Reálne v priemere vychádza, že sa dá bezpečne zhodiť pol kila zásobného tuku za týždeň.



Závisí to aj od nadbytku, presne sa vypočíta bezpečná rýchlosť. Približne to sú dve kilá za mesiac. Za rok je to v podstate 20. Lebo v obezitológii je 2 krát 12 celkovo 20.

Koľko?

Každý, kto redukuje 2 kilá za mesiac, tak za rok dá dole 20. Každý má nejaké obdobie, či dovolenka, Vianoce, kedy nepriberie, len udrží. Nikdy to nie je 24 kil. Tí, ktorí sú na liečbe a redukujú, idú ako hodinky, ale na konci roka je to celkovo 20.

Učiteľka počas dvoch mesiacov prázdnin má iný režim ako cez školský rok. Aj pacientom hovoríme, že cez Vianoce stačí, že udržia úbytok. To považujeme za dobrý efekt liečby. Celá liečba je viac o hlave než o jedle.

Tvrдите, že liečba je viac o hlave ako o jedle. Teda meníte samotné zmýšľanie v duchu, že „chcem zabojovať s obezitou“?

Nie, ja nebojujem. Bojovať je zbytočné. To sa spája s niečím, že musím. A ja nemusím. Keď musím, zbytočne na seba tlačím.

Keď budem na vás tlačiť, budete tlačiť proti mne. To isté robí vaša hlava. Keď na seba budete tlačiť, bude vytvárať protitlak.

Keď reálne chcem, tak mám šancu.

Keď na mňa tlačí okolie, a to je časté aj u pacientov s obezitou – akože chce im pomôcť – veľmi často sa dostanú do toho, že ostávajú v odpore.

Pri tlaku je výsledkom pravý opak. Pacient si povie – a dosť, nechcem. A to má byť o tom, že chce. Obezitu liečime stravou a pohybom. To sa dá zredukovať, ale udržať sa dá už len psychoterapiou. Je to štandardná súčasť procesu liečby obezity.

Je táto psychoterapia rovnako dlhá ako samotný proces redukcie hmotnosti?

Štandardná a najčastejšia psychoterapia, ktorá sa používa, je kognitívno-behaviorálna terapia.

Jej minimálna dĺžka je 10 až 12 týždňov. Ale najúčinnnejšie sú skupinové terapie. Ako skupina, keď sú v kruhu napríklad alkoholicy.

To bola moja prvá asociácia.

Lebo chuť na sladké, heroín, kokaín, to všetko je v mozgu na tom istom mieste.

Jeden to zaleje alkoholom, druhý to zaje čokoládou, ale každý si v hlave niečo rieši. Terapia, ktorá je v liečbe obezity, sa používa aj na liečbu úzkosti, depresie, závislosti.

Ide o štandardný psychoterapeutický spôsob liečby zameraný na liečbu obezity. A ten je viac o mojom myslení, je aj o sebaláske.

Aj keď nemám toto slovo veľmi rád, faktom je, že pacient s obezitou sám seba nemá veľmi rád.

A žíte v telesnej schránke, ktorá sa vám pri pohľade do zrkadla nepáči. Potrebujem prijať seba samého takého, aký som.

Akonáhle sa nemám rád v zrkadle, veľmi ťažko sa mi bude samému so sebou spolupracovať.

Ja sa často pýtam – kto by vás mal mať radšej ako vy samu seba?

No tak ono to nemusí byť vždy úplne prirodzené, či?

Ide o taký náš kultúrny fenomén. Fenomén slovenskej ženy. Muži išli do roboty, na vojnu, do Ameriky, a tak celý národ vychovali slovenské ženy. Slovenská žena sa postará o celý svet – deti, muža, susedovho psa, kamarátku, o všetko. Ale aby sa mala starať o seba? Staraj sa o druhých, ale keď sa chceš starať o druhých, asi najskôr by som sa mal postarať sám o seba. A tu je potrebné nastavenie mysle.

Neraz i ťažké.

Nie, nie je ťažké. Je to o tom, že máme niečo naučené a naučené zle. Ale dá sa to naučiť inak. Máme niečo zabehané a reálne ani nevieme, že to máme v hlave takto spojené. Potrebujeme si to uvedomiť a potom vieme reagovať aj inak.

Pokúsím sa kognitívno-behaviorálnu terapiu jednoducho vysvetliť na príklade, že dvaja sa pozrú na rovnakého psa. Jedného v minulosti uhryzol, bojí sa, druhý je milovník psov a pôjde ho hladkať. Myslíme si, že správanie oboch je dané prítomnosťou psa. Ale je dané tým, ako to v hlave spracovali a na základe toho sa správajú.

Keď vidíte koláč, reagujete tak, ako ste naučená. Ale môžete sa naučiť reagovať aj inak.



Čiže v princípe nie vonkajšie okolnosti, ale len a len moja hlava všetko ovláda.

Naše správanie je v podstate následok toho, čo sa stalo v minulosti. Povedali nám, čo je dobré, toto posilňovali a zväčša to ostalo.

Naše správanie, ktoré bolo v minulosti odmenené, sa posilnilo a máme ho dnes. To, ako sa budeme správať v budúcnosti, je dané následkami nášho dnešného správania. Znie to jednoducho, ale my ani nevieme, že takto uvažujeme.

Ja som kardiológ a obezitológ, ktorý má atestáciu z psychoterapie. Aj sám som v procese učenia o sebe veľa zistil. Dá sa schudnúť stravou, pohybom, ale udržať to je psychoterapia.

Zmeníme stravovací vzorec, pohybové návyky, naordinujeme liečbu. No na to, aby človek udržal hmotnostný úbytok, potrebuje zmeniť svoj životný štýl. Niekedy títo pacienti zmenia svoje pracovné programy, prístup k životu ako taký. Niektorí stále mysleli len na prácu a rodinu a teraz sa potrebuje venovať aj jedlu.

Tiež to nejde čarovným prútikom, ale pomalými krokmi.

Najprv všímavé jedenie, potom jeho množstvo, kedy, čo, prečo a tak ďalej.

Spomenuli ste už všímavé jedenie a aj to, že neexistuje zakázané jedlo. Je teda niečo, čo v procese redukcie hmotnosti zakázané je?

Neexistuje zakázané jedlo, ide o jeho formu a množstvo. Nemusím si dať najmastnejšiu rybu, v šaláte môže byť jogurt namiesto majonézy. A keď je toho veľa, tak ochutnám zo všetkého len trochu.

Aj liek na liečbu obezity funguje na dvoch miestach v mozgu. Celé je to v hlave. Nás riadi náš mozog a druhý máme v bruchu.

A ktorý je rozumnejší?

Oni spolupracujú.

Má niektorý aj hlavné slovo?

Reálne v zásade, keď začnete jesť, tak ten „mozog“ v žalúdku posúva signál do mozgu v hlave, že má dosť.

Alebo to ani nestihne, keď jem veľmi rýchlo.

Napríklad aj to. Je to i o tom čase. V našom jedálničku je stanovený čas jedenia a opäť sme pri všimavom jedení. Nachystám, venujem sa tomu, vychutnávam, aby aj žalúdok mal čas poslať mozgu signál, že som sa najedol.

A čo také čítanie knihy pri jedle?

Reálne by sa človek mal venovať jedlu. A keď čítam knihu, čítam knihu.

Ale môžem popri čítaní využiť čas na jedlo.

To je presne o tom, nakoľko je to jedlo pre vás dôležité. Keď je pre vás dôležité, tak mu budete venovať pozornosť. Chcem niečo urobiť so svojim obvodom pásu? Tak by asi bolo dobré venovať tomu jedlu pozornosť, keď to s tým obvodom pásu súvisí. V skratke, nie je to o Vianociach a novom roku, predsavzatiach a diétach, ale o hlave a zmene životného štýlu.

Obezita je taká istá choroba ako cukrovka. Viete od februára, že máte cukrovku, ale počkáte a začnete ju liečiť až na nový rok? To sa mi nezdá logické.

IVAN MAJERČÁK OBEZITOLÓG Obezitológ Ivan Majerčák. foto: archív I. M. Zakázané jedlo neexistuje. II. foto: TASR/AP Photo

No na to, aby človek udržal hmotnostný úbytok, potrebuje zmeniť svoj životný štýl. Tiež to nejde čarovným prútikom, ale pomalými krokmi.

IVAN MAJERČÁK OBEZITOLÓG

Kto je Ivan Majerčák

MUDr. IVAN MAJERČÁK je špecialista na vnútorné lekárstvo, kardiológiu a psychoterapiu, prezident Ligy proti obezite, pochádza z Košíc.

Viac ako 25 rokov sa venuje liečbe obezity, aktívne bojuje za prevenciu a venuje sa osvete tohto fenoménu, ktorým trpí čím ďalej, tým viac ľudí už aj na Slovensku.



Pôsobí v Centre pre liečbu obezity **LF UPJŠ** Košice.

Autor: Mária Dudová-Bašistová