

# Obezitologie? Bez utrpení? „Na to zapomeňte!“ říká lékař

Dětský obezitolog Zlatko Marinov je skeptický ohledně prodloužení lidského věku. Má k tomu pádné důvody. Fakta pro své argumenty má denně v ordinaci.

## Vy tvrdíte že současné generace se dožijí kratšího věku než ty před nimi.

Podobný trend je ve Spojených státech. Tam jsou deset let před námi. Kvůli extrémnímu růstu nadváhy a obezity už je zdokumentované, že současné generace budou žít kratší dobu. V rámci globalizace a toho, co zažívají lékaři, a zejména obezitologové, i u nás, je jasné, že je budeme kopírovat.

## Koho myslíte určením „současné generace“?

Lidé v produktivním věku. Dospěli od 25 let do přibližně 55, možná 60 let. Po šedesátce produktivita klesá. U nás, kvůli tomu, jak došlo ke skokovému nárůstu nadváhy a obezity v populaci během lockdownu, to hrozí také. Během epidemie se podle průzkumu Zdravotní pojišťovny ministerstva vnitra ČR zvýšil výskyt nadváhy v celé populaci v kategorii lidí s nadváhou o padesát procent. U extrémní obezity stoupl výskyt dokonce o sto procent. Ta se dříve týkala dvou procent populace, nyní čtyř procent. Právě tato skupina lidí má délku života kratší o patnáct až dvacet let. To je zhruba 200 tisíc lidí.

## Fotbaloví trenéři říkají, že jim kluci přibrali i deset kilo.

Dnes jsem tu měl mladého fotbalistu. Deset kilo navíc. Průměr na osobu jsou dva až čtyři kilogramy. Ale to je průměr na celou populaci, extrémny jsou vyšší. V ambulanci obezitologa je to od šesti do patnácti kilogramů. Hovořím o dětech. Patnáct kilogramů u osmiletého dítěte za rok je jako třicet kilo u dospěláka!

## Představuji si, že si na sebe obleču patnáct kilových pytlíků mouky.

Kdyby jen mouka. To je tuk. Představte si, že je to patnáct kilo másla nebo sádla! To už je extrémní masa.

## Které věkové kategorie to zasáhlo nejvíce?

Druhý stupeň základky. První až třetí třídu jsou děti ještě hyperkinetické, až škola je naučí sedět. Ve škole je,



Krejčovský metr, důležitá pomůcka Zlatko Marinova

bohužel, důležité naučit se vzdělávat, ale i způsobně sedět. Děti tomu vzdorují až do třetí. Pak už jenom sedí. Sedí ve škole, sedí v autě. Takže lze říci, že příčinou dětské obezity je systém učení, práce, cestování založený na sezení. Dokud děti chodily do školy pěšky, učily se v pohybu se svými rodiči, koukaly se, co a jak dělají, problém s nadváhou nebyl. Lidstvo dříve nemělo takový přebytek jídla a vše se učilo za pohybu. Když děti usedly do lavic, došlo k nepochopitelnému energetickému výdeji a příjmu.

## Kdy lze říci, že je dítě za bodem zlomu?

Nadváhu ještě schováte pod tričko, ale na koupališti ji odhalí každý. Obezita je vidět už z dálky. Pro děti platí kouzelné pravidlo: výška minus sto a minus deset procent. Ideální váha je ještě o trochu nižší. Pokud vidíme nějaké dispozice k nadváze, je to minus pět procent. Všechno nad už je obezita.

## Kdy tedy mají rodiče zpozornět?

Bříško u dítěte musí vidět každý. Ale to už musí rodič vidět i u kojence v šesti měsících, že není něco v pořádku. Já začínám s léčbou dětí už v tomto věku. Na to jsme připravili i konkrétní postupy. Dětský obezitolog musí být ale opatrný, nesmí to vyhrnout na matku zpříma, ale postupně, jinak to matka odvrhne: „Kojené dítě přece nemůže být tlusté, co to je za nemsyl!“

## To má přestat kojit?

Ne, ale kojení jako každé jídelní chování musí mít řád. Dospělý člověk ve střední Evropě má jídelníček na pěti

prstech ruky, malý člověk k tomu maximálně o dva více.

## Je složité přesvědčovat obézní rodiče, aby vedli potomka ke změně stylu?

Ještě před deseti lety obezitu rodiče vytěšňovali. Díky zlepšení zdravotní gramotnosti začínají chápat, že je to průšvih. Mohu vám říct, že velmi aktivní jsou v tomhle směru Romové. Sami vidí, jak jim nadváha omezuje život, a jsou mými častými pacienty.

## Rodiče se velmi často vymlouvají na geny.

Lidstvo se dělí na běžce-lovce a na sběrače-ochránce ohně. Lovce, když je v nebezpečí, uteče. Sběrač vyleze na strom. Běžci je v populaci asi dvacet procent. Běh je utrpení, ale pro běžce jen krátkou chvílí, pak si užívají. Sběrač by trpěl při běhu příliš dlouho, než by nastalo uspokojení. Tak raději vyleze na strom. Lidé mají v těle genom se sklonek k obezitě. Ale právě ti běžci se ho zbaví, sběrači už mají problém. Takže to není výmluva.

## Měli by ale něco dělat a nevymlouvat na geny.

Před sto lety obezita existovala, ale ne v takové míře. Typ, který známe nyní, nebyl. Bývala obezita způsobená poruchou metabolismu, patogenní, ale ne obezita způsobená nepohybováním se. Ta současná je typické civilizací onemocnění. Dříve se nejdříve hodně dělalo a pak možná někdy jedlo. V současnosti se nejdříve hodně jí a pak se možná někdy málo dělá. Vše se převrátilo. V lockdownu navíc výrazně narostl čas strávený u obrazovky.

## Přišli jsme o pohyb.

Je pravidlo, že dva kilometry denně a méně vede k nabírání hmotnosti a k depresi. Čtyři kilometry denně vede k normalizaci nálady a hmotnosti. Šest kilometrů k výborné náladě a ubírání hmotnosti. Osm kilometrů k super náladě a přibírání hmotnosti. Hmotnosti do tuku, protože regulace je přetížená.

## Budu se hýbat a přiberu?

Pokud to přetáhnete až do sportovního módu, tak ne, ale když se budete hýbat kolem třech osmi kilometrů, tak vám zase tělo řekne, že chce víc jíst. Projevuje se to u fyzicky náročných profesí, jako jsou zedníci nebo kameníci. S věkem nabírají. Na začátku kariéry mnohem víc makali, postupem doby ale víc používají hlavu a zkušenosti a udělají stejnou práci, nebo víc, s daleko menším úsilím. Mozek ale mají nastavený, že makají hodně. Proto přiberou. Jako vrcholový sportovec po konci kariéry, který neupraví energetický příjem.

## Jak donutíte k pohybu děti, když se nehybou jejich rodiče?

Rodiče jsou klíč. Ujít denně čtyři kilometry, to je pětáctičet minut rychlejší chůze. Stačí zaparkovat auto dál, než musíte, a zbytek dojít. Vystoupit z tramvaje o stanici dřív a zase dojít. Dostat to do běžného denního režimu, a ne do nějakého sportování.

## Jste schopni rodičům v ambulanci vysvětlit, že by měli něco dělat jinak?

S tím nemám problém. Všichni tady už vědí, že pokud problém nevyřeší, jejich děti umřou. Ty děti rozhodně umřou dřív než rodiče.

## To jim řeknete natvrdo?

Otevřeně jim říkám, že když budou takto pokračovat, maminka půjde dítěti na pohřeb. Ať se na to připraví. V jeho pětáctiletí letech dítě pohrbí a ona tu ještě bude.

## Jak reagují?

Nehrouť se, zjistí, že musí bojovat, protože jim jde o dítě. Je to proces pro celou rodinu. U mě se tady váží celá rodina. Nemá cenu léčit dětské pacienty z nadváhy a obezity, když nechce participovat celá rodina.

## Vy se asi nebojíte, že přijdete o pacienty a o práci?

Že bych přišel o práci, se nebojím, ale bojím se o pacienty. Do lockdownu byla u nás populace stabilní a počty dětí s problémem nadváhy byly pořád stejné. Ale i tak třicet dva tisíc dětí s extrémní obezitou nemělo odpovídající péči, protože dětských obezitologů je málo. Teď to stoupl na šedesát tisíc. Přesto přetížený nejsem, protože osvěcovaných rodičů, kteří s tím chtějí něco dělat, je minimum.

## V zemi, kde se prezident chlubí, že kouří a pije, to s osvěcovaním nebude slavné.

Jistě. Prezentuje se to jako vítězství. Ale taky každý vidí, kde to končí. S cukrovkou a na vozíku. Ať se každý dobře podívá, co ho čeká. Není v lékařských silách vyléčit, o co se pacient nesnaží. Je to jejich volba. O svém těle rozhoduje každý sám.

## Vyslyší děti vaše rady?

Řeknete jim, co musí a jak to musí. Dítě to kupodivu bez problému ze dne na den přijme. Jako ve škole. Jako nepochybují o tom, že jedna a jedna jsou dvě, tak se naučí, že od zítřka už nepijí sladké limonády a jenom vodu a je to norma. Jestli má někdo problém, tak to jsou rodiče. Děti neselhávají, rodiče ano. Děti nemají ani problém trpět. Musí méně jíst, víc se hýbat. Čokoládu, kterou mají tak rádi, si musí dát až o víkend, ne v týdně každý den. To je v začátcích utrpení. Ale uvědomují si, že to dělají pro sebe. Mají i odpovědnost vůči rodičům. Rodiče totiž učinili rozhodnutí pro dítě a ono cítí za ně zodpovědnost.

## Léčí se extrémní dětská obezita i operačně?

Co chcete dělat se čtrnáctiletým dítětem, které váží sto čtyřicet? Samozřejmě že jim tuto možnost také nabízím, ale děti si váží integrity svého těla a nechťejí, aby do nich někdo řezal. Je ale důležité, aby si všichni uvědomili: obezitologie bez utrpení je nemsyl. Pokud si někdo myslí, že bude redukovat hmotnost a že to půjde samo, ať na to zapomene.

## Co vás potěší?

Třeba to, že si dítě začne samo měnit šatník. Protože ze starého oblečení zhublo natolik, že je mu velké a že ho nepotřebuje. PAVEL HRABICA