

# Žena nemá být hubená

*„a ještě moudrost, pomalu  
mě zkušenost z ní roušku zdvihla,  
je krása žen jen v oválu  
a jenom váza má být štíhlá,  
jinak vám láska roztaje,  
jak kostka spadlá do čaje.“*

*J. Seifert*

Žena nemá být hubená. Troufám si to tvrdit poměrně kategoricky, ačkoli to nemohu nevyvratně prokázat - jsem však pevně přesvědčen, že všichni, kdo tvrdí, že prokázali opak, nedokázali ve skutečnosti nic. Jsem přesvědčen, že na mé straně stojí věkovitá zkušenost lidstva. Ženy by neměly být hubené a jsou pro to důvody estetické, zdravotní, psychologické i erotické.

Moje tvrzení jistě vyvolá polemiku a tak ho budu muset trochu vysvětlit. Než se do toho dám, rád bych řekl - neberte mě úplně doslova. Abyste rozuměli, stojím si za vším, co píšu, ale tohle téma je hodně košaté a nic neplatí tak úplně absolutně. Nechci se zařadit po bok těch, kdo se tváří, že mají patent na Pravdu, nebo ji dokonce sami vynalezli. Takže se raději pokusím spojit vědu s poezií a hájit své stanovisko.

## Napřed ne moc vážně...

Halina Pawłowska před časem někde napsala, že kdyby nebylo mužů, svět by byl plný šťastných tlustých žen. Dovolím si nesouhlasit hned ve dvou bodech. Zabýval jsem se totiž soukromým průzkumem názoru mužů na ženy a v poměrně velkém vzorku jsem našel pouze jediného upřímného obdivovatele vychrtlých dívek. Proto bych byl nakloněn označit tento názor za marginální a rozhodně málo obvyklý. Když jsem se posléze snažil přijít věci na kloub a ptal jsem se jedné poměrně zkušené a poměrně upřímné dámy, proč se ženy

snaží zkrášlit do podoby, která se mužům často nelíbí nebo nezdá přitažlivá, dostalo se mi poučení o mé hlouposti a naivitě - žádná žena se přece neupravuje, nehubne, neobléká, nelíbí, nečeše a neobouvá kvůli chlapům, ale výhradně kvůli jiným ženám. Většinou z kompetitivních důvodů, jak se zdá, ale nebylo to tak úplně potvrzeno.

Tehdy jsem pochopil, že asi nemohu pochopit a jsem navěky odsouzen k mužské tuposti. Na druhou stranu jsem usoudil, že tím spíš mohu vyjádřit svůj názor, aniž bych měl ambice něco ovlivnit.

Jsem přesvědčen, že moderní trend k asketickému hubnutí a týrání těla v posilovnách a aerobikových sálech je výrazem různých frustrací, které se demonstrují nánávistí k vlastnímu tělu jakožto reprezentantovi naší vlastní existence, který je jako jediný po ruce. To naštěstí není univerzální trend, ale týká se bohužel části populace, která není úplně malá. Saint Exupéry v Citadele píše: „... ten muž hlásal dokonalost. Pochopil jsem, že miluje smrt, neboť jenom smrt je dokonalá.“ Často na tato slova myslívám, například když vidím v televizi různé reklamy na téma: „... oblečení vám bude dokonale sedět, už žádné faldy a varhánky...“ Dokonalost je totiž úžasný business, je totiž v reálném světě

nedosažitelná, nepřirozená, ale pokud ji prohlásíme za žádoucí a jedinou normu, získali jsme nekonečný zdroj zákazníků a zákaznic. Kdokoli podlehne této optice, bude ztracen a zaklet v sisifovské honbě za přeludem a věčné frustraci.

## ... a teď trochu odborně

Nejtěžším kalibrem argumentů na podporu neúměrného hubnutí jsou jednoznačně zdravotní argumenty. Názor lékaře z Vesničky mé střediskové, že tělo má jít do hrobu zhuntovaný, byl jednou pro vždy odsouzen výživovými fundamentalisty. (Co myslíte, přijde doba pumových útoků na cukrárny a lahůdkářství?) Ať tak či onak, jsem přesvědčen, že argumenty, které souvisí se zdravotní problematikou hodnocení tělesné hmotnosti a hodnocení souvisejících zdravotních rizik, bývají ideologicky zkreslovány.

Proč to tak je a na čem jsou postaveny základy tohoto nového fundamentalismu? Vidím kořeny ve stále zpřísňovaných klasifikacích obezity a v podceňování zdravotních rizik spojených s podváhou. Obezita je skutečným zdravotním rizikem a bylo prokázáno, že výrazná obezita definovaná jako nadváha o více než 40 % ideální tělesné hmotnosti (nebo body mass index\* - BMI 35 a vyšší) vede k výrazným zdravotním rizikům a komplikacím. Je nesporné, že extrémní obezita (BMI 40 a vyšší) je zdravotně nebezpečná a je i esteticky problematická. Je však nutné upozornit, že se jedná o stav, kdy člověk váží prakticky dvojnásobek ideální hmotnosti. To opravdu vyžaduje neodkladné řešení, které přispěje k dlouhodobé normalizaci hmotnosti.

Pokud ale populární zdroje přispívají k tomu, že ženy normální postavy propadají pocitu, že jsou obézní, soudím, že to není správné. Tytéž zdroje se rovněž obvykle vyhýbají informacím o zdravotních



rizicích podváhy. Ta může být u žen příčinou poruch menstruace, neplodnosti, horší fyzické kondice, zhoršení hojení po úrazech apod. Tedy nic moc příjemného. Zcela pomíjím komplexní poruchy jako je např. mentální anorexie, které s tímto problémem souvisí spíš vzdáleně a vyžadovaly by opravdu rozsáhlý výklad, který přesahuje možnosti tohoto textu.

Rád bych zmínil studii, která se zabývala komplikacemi v pooperačním období. Její výsledky ukazují, že pacienti s BMI pod 18,5, který je hodnocen ještě jako normální váha (kritérium pro podváhu je 17 a méně), měli nejdélejší rekonvalescenci a srovnatelný počet a závažnost komplikací jak pacienti extrémně obézní.

Nejlepší průběh - tj. nejméně komplikací, nejkratší rekonvalescenci a nejrychlejší pokroky při rehabilitaci - naopak měli pacienti s BMI mezi 23 a 28. Tyto hodnoty odpovídají hornímu pásmu normy a hraničnímu pásmu nadváhy.

Tyto a podobné výsledky naznačují, že ideální hmotnost u žen prezentovaná okolo BMI 20,75 je opravdu přehnaně přísná. Je nutné si uvědomit, že i když člověk neprodělává úrazy a operace zase tak často, odezva na libovolné jiné stresující události má přibližně stejnou dynamiku jako pooperační stav.

Tím bych opravdu opustil tuhle „nudnou pasáž s těmi čísly“. Považujte ji za určitou úlitbu vážnosti tématu vztahu váhy a zdraví.

## O stresu, komerci a svatém nadšení...

Vrátím se ale k jedné poznámce řečené dříve, a sice, že stres je velmi vyčerpávající. O zdravotních důsledcích chronického stresu se samozřejmě píše poměrně vydatně. Nicméně, protože jsme v současné době vystaveni převážně psychickým a emočním stresorům, nebývají fyzické důsledky hodnoceny úplně vážně. Ti, kdo v důsledku stresu opravdu chronicky onemocněli, jsou často považováni za slabší jedince - ostatní to musí překonat. Stres je ale reakce vývojově velmi stará, její podstatou je mobilizace pro extrémní fyzickou akci - fyziologickému mechanismu zatím nedochází, že je rozdíl, jestli na nás útočí medvěd nebo náš šéf. Každý stres nás stojí množství sil, a že jej musíme kompenzovat určitou rekonvalescencí,

psychickým i fyzickým zotavením, na to se zatím tolik nemyslí.

Nechci tohle téma shazovat rčením mojí babičky, že nervy mají plavat v sádle. I když... Možná tahle lidová moudrost ačkoli formulovaná s nadsázkou stojí za zvážení.

Doopravdy jsem ale přesvědčen, že se jedná o hledisko falešné v tom, že naší hmotnosti přisuzuje významnější roli, než opravdu má. Je to logické, dá se snadno měřit a hodnotit - ale je to často jen číslo bez kontextu. V reálném životě je mnohem



důležitější uniknout autodestrukční spirále (např. stres v práci - jsem tam moc, stres doma - jsem tam málo, stres ze sebe - nehubnu atd.) a najít si režim, který nám umožní rovnováhu výdeje a obnovy sil.

Démonizace obezity je zřejmě importovaná ze Spojených Států. Je evidentní, že odborné i komerční názory vzniklé v USA ovlivňují výrazně postoje a názory na starém kontinentu. Podle statistik je obezita největším problémem veřejného zdravotnictví USA a kdo jste tam byli, víte, že tolik obludných tlust'ochů nelze potkat jinde na světě. Bohužel je tenhle problém dosti uměle přenášen do Evropy (to ostatně není jediné pole nedorozumění mezi Evropou a Amerikou) a mnoha lidem zcela normální postavy je podsouváno, že s jejich váhou není něco v pořádku. Tomu bychom opravdu neměli podléhat.

Proč se ale tato optika ujímá tak snadno? Jaké sebemrškačství vede k potřebě sebeobviňování z nadváhy? Možná je to strach ze stárnutí a možná neláska k vlastní postavě a osobě, možná porovnávání s poněkud nepřirozeným a extrémním vzorem některých modelek, možná tak trochu

všechno dohromady. Lze se vůbec ubránit té masáži „light a slim“?

Poslouchal jsem nedávnou chvíli v televizi nabídku různých odtučňovacích prostředků - naléhavost a podbízivost, s jakou byla prezentovaná byla zarážející, navíc bych označil řadu prodejních tvrzení, která v textu zazněla, za přinejmenším medicínsky diskutabilní. Podtext sdělení byl většinou prostinký: ono vás to samo zhubne pěkně v klidu doma u televize, stačí, když nám zaplatíte a už se nemusíte starat... to je komerční proud.

Za ještě vtíravější však považuji to, co bych nazval „fundamentalismem životosprávy“. Jedná se o jakýsi kult „zdraví až na smrtelnou postel“. Skeptické „jen abychom se dožili...“ zde neplatí. Smrti se dožijeme (bohužel/bohudík - no to je do jiné úvahy) všichni, jde o to jaká bude. Osobně bych se nechtěl ohlížet za životem naplněným především hlídáním váhy, stravy a tepové frekvence mezi cvičeními...

Můj dlouholetý přítel, biolog a taky bonviván, dnes profesor přes cosi složitého o technologii potravy, se soukromě zabývá doporučeními, jak se udržet ve formě. Mimo jiné je velký nepřítel ženského sportu. Říká, že ženy by do dvaceti pěti let neměly provozovat náročné sporty. Výkonnostní a vrcholový sport nedoporučuje ženám vůbec. Argumentuje, že hranatá těla a ztrhané obličejové ženské nesluší a neprospívají. Radí volit taková cvičení, která pomáhají udržet pružnost těla, ale žádnou těžkou dřinu. Aktivitu, které přispívají k odreagování, nikoli k vyčerpání. A aspoň jednou týdně jít brzy spát. (Vyzkoušel jsem a vřele doporučuji!)

Co říci závěrem? Neblbněme! Hledejme rovnováhu - přiměřeně pracujme, přiměřeně si hrajme, přiměřeně sportujme a užívejme si, jezme dobře a nezanedbávejme relaxaci a odpočinek. Neusilujme o ideální BMI - buďme v pohodě a ve formě.

Dobře o sebe pečujte a mějte se skvěle!

*Pozn.: Body mass index (index tělesné hmoty) se vypočítává ze vzorce  $BMI = m/h^2$ , kde  $m$  je hmotnost v kg a  $h$  je výška v metrech. Z porovnání výšky a hmotnosti se vychází při hodnocení nadváhy. Hodnocení pomocí BMI je podstatně přesnější, než starší lineární odhad ideální hmotnosti podle kterého centimetry nad 1 metr výšky by odpovídaly přiměřenému počtu kilogramů. Kromě zdravotnických učebnic najdete dnes kalkulačky BMI a tabulky ideálních hodnot běžně na internetu.*

*foto: Mártý*