

## Obezita je porucha v myšlení, kalorický deficit nefunguje.

**Obezita není pouze přemnožení tukové tkáně. Jde hlavně o poruchu v myšlení a poruchu v emocích, která vede k nevhodnému chování. Tedy k výběru více kalorických potravin a ke špatnému stravování.**

*„Pokud by na obezitu fungovalo často propagované řešení méně jíst a více se hýbat, nebylo by u nás tolik obézních lidí. Významnou roli má naše psychika, která ovlivňuje to, co jíme,“* říká zakladatelka Institutu výživových poradců Pavla Pešková Gazdíková, která v rámci Mezinárodního dne duševního zdraví (10. října) upozorňuje na významnou spojitost psychiky a potravin.

V Americe vznikl název Nutriční psychiatrie, kdy pacientům s psychickými problémy přizpůsobují jídelníček podle konkrétního onemocnění. Strava ovlivňuje i naši náladu.

*„Je potřeba podívat se na své duševní zdraví a pracovat s psychikou. V praxi se setkávám s tím, že lidé málo jí a přesto nehubnou. Tedy nefunguje u nich kalorický deficit. Proteinový chléb těmto lidem nepomůže. Tělo najede na úsporný režim a hrozí poruchy příjmu potravy nebo jiné komplikace. Jedné ženě po kalorickém deficitu vypadaly vlasy,“* upozorňuje Pavla Pešková Gazdíková, která bojuje proti dietnímu myšlení.

Základem pro úspěšný boj s obezitou je podle výživové poradkyně přestat se spoléhat na kalorický deficit a na rychlá řešení, jako jsou diety. Důležité je uzdravit vztah sám k sobě a zjistit skutečnou příčinu toho, proč nakupujeme nevhodné potraviny nebo proč se přejídáme. Výživová poradkyně také doporučuje udělat si audit stravovacích návyků.

Podle údajů Českého statistického úřadu každý pátý muž v Česku trpí obezitou, u žen je to o něco méně. Přibývá také obézních dětí a adolescentů.

Světová federace pro obezitu (World Obesity Federation) před časem uvedla, že v roce 2035 může mít obezitu 51 procent obyvatel světa a náklady na léčení této nemoci vyčísli na 4,32 bilionů dolarů.

### **Kontakt:**

Martina Julinová

PR specialista

E.: [media@martinajulinova.cz](mailto:media@martinajulinova.cz)

M.: 724 256 052

---

Pavla Pešková Gazdíková je zakladatelka Institutu výživových poradců a zároveň lektorka výživových poradců. Výživu studovala ve Švýcarsku, v Holandsku a v Číně. Je také autorkou metody Health kouč.