Praha, 14. dubna 2015

**Anabell přichází s Týdnem bez diet, chce povzbudit Češky,**

**aby se netrápily hlady**

**Centrum Anabell, které dlouhodobě pomáhá osobám s poruchami příjmu potravy a jejich blízkým, chce v českých končinách vytvořit tradici Týdne bez diet s Anabell, jímž by upozorňovalo na problematiku nepříznivě rozšířeného trendu držení diet. Pilotní ročník projektu se uskuteční v týdnu 4. až 10. května 2015.**

Nezisková organizace Centrum Anabell se tak rozhodla navázat na mezinárodní Den bez diet, který se připomíná vždy 6. května a vznikl už v roce 1992 ve Velké Británii. V České republice se tento den dosud nezmiňoval.

*****„Málokterá žena se nikdy ve svém životě nesnažila držet dietu. Diety na nás číhají na každém kroku, připomínají se nám v časopisech i v internetových článcích. K tomu společnost klade nepřiměřený důraz na štíhlou postavu,“* upozorňuje **Jana Sladká, ředitelka Centra Anabell**. *„Chceme poukázat na to, že diety by neměly být běžnou součástí našich životů a omezovat nás ve spokojeném životě,“ dodává.*

Pilotní ročník projektu Týdne bez diet s Anabell proběhne v několika fitness centrech po celé České republice. Sportoviště mohou věnovat vybranou lekci na podporu činnosti Centra Anabell a podpořit tak novou filozofii organizace, která říká, že lepší, než se trýznit dietami, je přiměřeně sportovat a udržovat se fit. Doslova: Jíme proto, abychom mohli sportovat. „*Slovo přiměřeně je nutné zdůraznit, protože i pohybu musí být ve zdravé míře. Stejně jako diety je nebezpečná závislost na pohybu a nadmíra cvičení,“* připomíná Jana Sladká.

Na facebookové stránce Centra Anabell se zájemci mohou připojit k události s názvem Nedržím dietu a rovněž tím Týden bez diet s Anabell podpořit.

V neposlední řadě si lze za symbolickou částku 50 korun zakoupit speciální odznáček s vtipným sloganem „Hlad není můj kamarád, lepší zdravě sportovat!“ a připnout si ho například na oblečení či batoh. Výtěžek z prodeje použije Centrum Anabell na provoz svých poboček v Praze, Brně a Ostravě, kde nabízí terapeutické a poradenské služby, nutriční poradenství nebo i anonymní e-poradnu či telefonickou krizovou pomoc. Zároveň se Anabell věnuje i osvětové činnosti.

Týden bez diet s Anabell si neklade za cíl podporovat obezitu či emoční přejídání. Jenže s novou dobou dostalo slovo dieta zcela nový význam. Zatímco obecně dieta znamená speciální stravu pro nemocné, například pro lidi s nesnášenlivostí lepku nebo s cukrovkou, moderní doba má dietu spojenou mnohdy jen s redukcí hmotnosti. Diety se staly fenoménem. Přitom redukční dieta by měla nastoupit až v případě obezity a být pod dohledem lékaře. Realita je ovšem jiná a s omezováním potravy koketují již velmi mladé dívky. Paradoxní je fakt, že to vzhledem ke své výšce a věku vůbec nepotřebují.

V tom jsou diety zrádné a nebezpečné. Toto nebezpečí nespočívá pouze v tom, že omezíme určitou část potravin a přijdeme tedy o část důležitých živin, ale také v tom, že existuje velmi tenká hranice mezi dietou a problematikou poruch příjmu potravy. Anorexie a bulimie jsou léčitelné, ale mohou končit i smrtí – skutečně patří k psychickým poruchám s nejvyšší úmrtností.

Byť se poruchy příjmu potravy týkají nejčastěji mladých dívek ve věku 13 až 25 let, nezřídka mohou propuknout i v pozdějším věku. Statistiky jsou navíc velmi zkreslené, protože poruchy příjmu potravy jsou společensky tabuizovány, dotyčný se za svůj problém stydí, odkládá řešení a mnohdy si ani neuvědomuje, že nějaký problém má.

**Diety mají negativní vliv na fungování metabolismu**

Diety, které způsobí, že jídelníček je často výrazně energeticky podhodnocený a nutričně nedostatečný, ovlivňují organismus na mnoha úrovních, včetně psychické stránky člověka. Z dlouhodobého hlediska negativně dopadají na fungování metabolismu – tj. hospodaření s živinami v těle.

*„Zahrávání si s dietami často bohužel vede k opačnému extrému – přejídání. Vzniká tak začarovaný kruh hladovění a přejídání provázený silnými pocity frustrace a známým nástupem tzv. jojo-efektu,“* říká **nutriční terapeutka Centra Anabell Tereza Bočková.**

Tento začarovaný kruh lze podle ní jednou provždy překonat jedině tím, že náš příjem energie z potravy bude vyrovnaný, dostatečný a pravidelný. Samozřejmě nezáleží pouze na energetické hodnotě stravy – kaloriích – ale také na složení našeho jídelníčku a na výběru vhodných potravin.

*„Redukci hmotnosti je vhodné konzultovat s odborníkem, který se orientuje v oblasti racionální výživy a zároveň je schopný objektivně zhodnotit výživový stav. Teprve na základě toho nastavuje optimální redukční režim, pokud je to nutné,“* dodává Tereza Bočková.

Mnohem spíš než na diety, měl by se člověk zaměřit na zdravý životní styl (nepřejídat se, nekonzumovat velké množství jednoduchých cukrů, tzn. sladkostí) a přiměřeně se hýbat, sportovat.

*„Pokud člověk skutečně dodržuje základní výživová doporučení, to znamená jí zhruba ve tříhodinových intervalech, má pestrou stravu a přiměřeně se hýbe, není-li nemocný, tělo nemá důvod tloustnout a žít v nadváze,“* vysvětluje nutriční terapeutka Centra Anabell Tereza Bočková s tím, že lidé s nadváhou by se do hubnutí neměli pouštět sami, ale měli by se svěřit do rukou odborníka s patřičným vzděláním.

*„Zároveň je třeba si uvědomit, že každý jsme nějaký a měli bychom se mít rádi takoví, jací jsme, známé přijmout sám sebe. Jestli budu vážit o dvě kila méně, nebo více, to mi štěstí nepřinese. Budu-li se trápit hlady, nepřijímat dostatečné množství potravy, projeví se to na mé psychice a nebude se mnou k vydržení. Koneckonců, zkuste se zeptat na přehlídkovém mole. Zjistíte, že ani modelky, které třeba mohou být naší optikou dokonalé, nežijí ve stoprocentní spokojenosti s vlastním tělem,“* uzavírá ředitelka Centra Anabell Jana Sladká.

Na to konto vítá Anabell krok francouzské vlády, která se chystá „vyhlásit válku anorexii“, tamní poslanci v uplynulých dnech poslali dodatek ke zdravotníku zákonu do Senátu. Za podporování anorexie mohou hrozit statisícové pokuty nebo vězení. Cílem je postihovat nabádání, zejména na [internetu](http://www.erimobile.cz/?utm_source=topkontakt-partner&utm_medium=topkontakt), k nadměrné štíhlosti prostřednictvím dlouhodobých dietních omezení. Na takzvaných pro-anorektických blozích, které nejsou výjimkou ani v České republice, se dívky navzájem motivují fotografiemi kostnatých těl nebo různými návody, jak vydržet hladovění. Takové návody podle definice nové právní normy člověka v důsledku vystavují nebezpečí úmrtí nebo přímo ohrožují jeho zdraví. *„Jedná se o v jistém slova smyslu návody na jistou a pomalou sebevraždu, a to přece nemůže být správné,“* uvádí Jana Sladká.

Francie, jedna z kolébek módního průmyslu, rovněž hrozí pokutou agentům, kteří budou zaměstnávat dívky s nezdravě nízkým BMI nebo je nabádat k extrémní štíhlosti. Podle agentury AFP má ve Francii anorexii 30 až 40 tisíc lidí, v drtivé většině se jedná o mladé dívky a ženy, ale problém poruch příjmu potravy se nevyhýbá ani mužské populaci. Opatření ovšem nemá jen diktovat módnímu průmyslu, vzniklo hlavně kvůli dospívajícím dívkám, které jsou společností tlačeny k tomu, aby byly štíhlejší, tedy méně jedly – držely diety.