

Týden bez diet s Anabell v Moravskoslezském kraji – podzimní část

18. 9. 2016

Týden bez diet s Anabell je v ČR organizován již podruhé a v roce 2016 má navíc svoji specifickou část. V říjnu a v listopadu v Moravskoslezském kraji tradiční květnové zdravé sportování a dobu bez diet doplňují **besedy pro žáky škol v Ostravě**, a to v týdnu 19. – 26. 10. 2016, dále zdravý **Pochod Orlová Město** 16. 11. 2016 dopoledne a **Výstava tematických fotografií a den otevřených dveří v KC Anabell Ostrava** dne 28. 11. 2016 od 9:00 až 16:00 hod.

Projekt Týden bez Anabell v Moravskoslezském kraji je podpořen dotací z rozpočtu Moravskoslezského kraje, odboru zdravotnictví (www.kr-moravskoslezsky.cz).



Týden bez diet s Anabell si neklade za cíl podporovat obezitu či emoční přejídání. S novou dobou ovšem slovo dieta dostalo 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.

Pro potřeby projektu byly vyrobeny placky, které mají nabádat k tomu, že lepší než dietování, je zdravé sportování.



*„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.*

„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 hladu, 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 zakladatelka Centra Anabell Jana Sladká.