

DIETNÍ KULTURA A PROPAGACE OBEZITY: SEDM MÝTŮ O HUBNUTÍ

Zuzana M. Kosticová

copyright: Creative Commons 4.0, CC-BY, <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

MÝTUS PRVNÍ: PROPAGACE OBEZITY

Obezita. Slovo, které desítky let hýbe veřejným diskursem. Obludnost, hrozba, nemoc, slabost, ostuda. Na jedné straně lékaři bijící na poplach. Média a módní průmysl, dekády se pokoušející předstírat, že obézní lidi neexistují. A na druhé straně západní populace, z níž je nadpoloviční většina tlustá a desítky procent dokonce obézní. A která neustále a úporně hubne.

Vztah mezi všednodenní realitou a mediálním obrazem je podivně neuroticky pošramocen: potácíme se mezi vytěšňováním a démonizováním obezity na jedné straně a neustálým opakováním odtučňovacích kúr na druhé. Ty ale zjevně nikam nevedou. Proč: protože západní civilizace je s drtivou neodvratností rok od roku tlustší. Jsme uprostřed epidemie obezity, varují experti, honem s tím něco dělejme. Všichni, a zvláště ženy, jsme se od té doby octli v kobercovém bombardování návody na co nejrychlejší a nejúčinnější hubnutí. Co víc, začali jsme proti obezitě bojovat tím, že tlustá těla ignorujeme všude, kde se ignorovat dají. Čím víc jich je v populaci, tím méně jich je v médiích, zvláště pak žen. I tehdy, objeví-li se tlustá dáma v reklamě na oblečení pro tlusté dámy, ozývají se hlasité protesty. Dají se shrnout pod ústřední heslo „propagace obezity“.

Za napjatým vztahem k tlustým tělům stojí nevyřčený předpoklad, že zhubnout je snadné. „Nežer a hýbej se,“ zní univerzální zaklínadlo, na které člen západní civilizace přísahá jako na Bibli. Každý má v zásobě historky o lidech, co úspěšně shodili, ať už vlastní, nebo nakoukané z médií. Jejich nejdramatičtější podobou je „před a po“, kde s fotkou uštvané a příšerně oblečené tloušťice „před“ kontrastuje načesaná, skvěle nasvícená a namalovaná štíhlice „po“, kde vyčerpaně působící taťka s pivním mozolem ustupuje sebevědomému svalovci. Aby kontrast vynikl, jsou fotky „před“ schválně dělané co nejošklivější a fotky „po“ co nejkrásnější, někdy i za asistence počítačové retuše. Lež? Ne, jen potvrzování pravidla „nežrat a hýbat se.“ „Před a po“ se podobá starodávnému hrdinskému mýtu o zabití draka a se stejnou vášní je i tradován. Kdo si troufne říct proti němu sebemenší slovo, je okamžitě poučen, že by se měl „přestat vymlouvat“. Nezmkně-li, jsme zpět u „propagace obezity.“

Ano, „propagace obezity“. Jaké to mocné zaklínadlo. Jako by naše kultura dokázala obezitu pouze tabuizovat nebo propagovat, nic mezi. V médiích defilují zástupy hvězd proslavených drogovými aférami, alkoholismem nebo domácím násilím – a snahy aktivistů vyštvat je z veřejného prostoru jsou odsuzované jako zlá „cancel culture“. Notorický alkoholik na reklamním billboardu nevyvolává podezření z „propagace alkoholismu“, i kdyby o jeho zálibě věděli absolutně všichni. Objeví-li se však v mediálním prostoru obézní, je z něj automaticky reklama na přežívání. To nám kupodivu jako cancel culture nepřipadá. Zhubnout je přece tak snadné! Ať se sebou nejdřív kouká něco udělat. Do médií se může cpát až pak.

Jenže někde je chyba. Hubnoucí průmysl kvete jak nikdy a točí se v něm desítky a stovky miliard. Zásobuje nás dietami, recepty, appkami na počítání kalorií, sporttestery a krokometry, doplňky stravy, zdravými potravinami a nekonečnou lavinou služeb. Skáčou kolem nás trenéři a výživoví

poradci, firmy vozí krabičkovou dietu až domů a koučové a psychologové poskytují placenou duševní podporu. A přece jsme stále tlustší a tlustší. Slavný výrok připisovaný Albertu Einsteinovi praví, že neklamnou známkou šílenství je opakovat stejnou chybu stále dokola a čekat odlišné výsledky. Ovšem, nějak to přeci jen funguje, větší část západní populace už ostatně zhubla mockrát. Jenže není to právě symptom, že je něco shnilého ve státě dánském? Nikdy v lidských dějinách se do hubnutí neinvestovalo tak obrovské množství energie, peněz a snahy. A nikdy v lidských dějinách nebyla žádná populace takhle příšerně tlustá.

Je tedy čas podívat se pravdě do očí. To, co děláme, prostě nepomáhá.

Představme si vadnou zahradu a výřečného obchodníka, který nám nabízí zaručeně skvělé hnojivo. My ho zakoupíme a nadšeně začneme používat. Po několik týdnů se rostlinám daří, rostou, kvetou jedna radost – ale pak je zničehonic veškerý efekt pryč a za další dva měsíce máme místo zahrady skomírající poušť. Jsme znovu na začátku, pokud nejsou věci rovnou horší. Co víc, úplně stejné zkušenosti s tím sajrajtem má kamarádka, sousedka, máma, sestra, prostě prakticky každý. Jak dlouho nám bude trvat, než pochopíme, že ten neřád nefunguje a jen rostliny ničí? Nejspíš dlouho ne. Situace je ostatně transparentní. Něco jsme zkusili, dlouhodobé výsledky jsou žádné nebo záporné. Vymalováno.

Jak se to podobá obezitě západní populace? Inu, je to tatáž situace. Všichni vidíme kolem sebe, že zhubnout třeba i patnáct kilo není zas tak těžké. Zrovna tak ale vidíme kolem sebe, že prakticky každý, kdo to podstoupí, všechnu shozenou váhu nabere zase zpátky. Zvláště pokud začíná na opravdu vysokých číslech. Zažili jsme to téměř všichni, někteří i víckrát, ale mýtus „nežer a hýbej se“ je z nějakého důvodu silnější, než naše vlastní zkušenosti. Však ho do nás taky perou ze všech stran. Je to podobné, jako kdyby v příběhu o zahrádce byly časopisy plné článků, jak dané hnojivo zachránilo desítky zahrad, kdyby ho doporučovali v každém zahradnictví a v každém hobbymarketu a kdyby bylo společensky trapné otevřeně říct, že je to šmejda. „Říkal jste fuj, cizince? Fuj Kolalokově limonádě? Šílenec!“

Jakmile se člověk nechá takhle zmasírovat, je těžké se tomu postavit. Ne proto, že jsme slabí – prostě nás vůbec nenapadne hrdinský mýtus zpochybnit. Co na tom, že draka nikdy nikdo neviděl: babky přece vyprávějí tak úžasné příběhy a strýček Jára z vedlejší vesnice tvrdil, že jeho kámoš znal někoho, kdo prošel kolem dračí sluje. Analogicky s trvalým zhubnutím tlustých a obézních. Mnoho z nás se raději nechá přesvědčit, že naše opakovaná zkušenost je prostě daná tím, že jsme něco dělali špatně. Ani se nezamyslíme, že může být rozdíl mezi Janou, které se podařilo trvale odstranit sedm kilo nabraných v těhotenství, a Danou, která má čtyřicetikilovou nadváhu a dvacet let se s ní neúspěšně pere. Snadná odpověď: Jana se sebou něco dělá, Dana se jen vymlouvá. Staré dobré „nežer a hýbej se“.

Je naprosto normální nechat se takto znejistět navzdory opakované vlastní zkušenosti. „Nejspíš nemám silnou vůli“, říká si obézní, který už zhubl poosmě a zase to nabral i úroky. „Asi to prostě dělám nějak blbě.“ A ta možnost navíc opravdu existuje. Jak se tedy dozvědět, jak to s hubnutím doopravdy je? Řešením je věda a statistiky. Napadlo vás někdy zeptat se, kolik opravdu tlustých lidí dokáže „nežraním“ doopravdy natrvalo zhubnout? „Skoro každý,“ skanduje každodenně mainstreamová kultura. „To je přeci jasné. Nate, kupte si k tomu náš vymazlený produkt.“

„Ani omylem,“ odpovídá věda. „Nedokáže to prakticky NIKDO.“

A jsme u jádra mýtu o propagaci obezity. Nejmodernější studie potvrzují, že dlouhodobá úspěšnost běžného hubnutí obézních je 2-5%. Ano, čtete dobře, to není překlep – skutečně pouhých dvě až pět procent. Pokud to nevěříte mně, opakovaně a otevřeně to říkají do médií ti nejlepší obezitologové v Česku (za všechny např. prof. Matoulek z 1. Lékařské fakulty). Co to znamená: prakticky úplně každý, kdo shodil, přibral všechno přibližně do tří let zpátky. Včetně sexy krasavic a nasvalených borců šklebících se z fotek „po“. Nikdo nepopírá, že krásně shodili – jenže o tři čtyři roky později jsou zase tam, kde byli. A to už většinou nikdo nepřijde, aby o nich napsal znovu, a pokud ano, vymaluje to jako jejich jedinečné osobní selhání. Hrdinské mýty prodávají, všichni konečně sníme o velké proměně. A kdo si dovolí zpochybňovat posvátné hrdinské hubnutí, je cynik a slaboch, co propaguje obezitu.

Jenže není ono to ve skutečnosti naopak? Není propagací obezity spíše tvrdošíjné opakování vědou vyvrácených omylů? Vždyť si to porovnejme. Na jedné straně fotka tloušťka v reklamě na oblečení pro tlusté: veškerá její společenská nebezpečnost spočívá v tom, že prodá pár výrobků a veřejně uzná, že na světě jsou i tlustí lidé, kteří se taky chtějí slušně oblékat. A dá jim možnost vidět produkt na podobném těle, jako mají sami. Na druhé straně pak všudypřítomné hecování do nekonečného hubnutí, které zásadně přispívá k nezadržitelnému kynutí populace. První případ obezitu nepropaguje, jen přiznává její existenci. Druhý případ v praxi zvyšuje procento tlustých a obézních. Co když je to tedy ve skutečnosti naopak? Co když obezitu propaguje každá fotka „před a po“, každá reklama na spalovače tuků, každý časopis zaměřený na dietu a každý lifestyleový blog radící, jak máme zhubnout? Co když největší reklamou na obezitu je alergie médií na každý špiček? Protože v honbě za zhubnutím, kterou to vyvolává, lidi ve výsledku nehubnou, ale tloustnou?

A to není závěr: to je naopak teprv začátek. Seriál, jehož úvodní díl právě čtete, bude o mytologii obezity. Ne že by sama obezita byla mýtus: naopak, je to tvrdá realita. Tloustnutí západní populace je závažný problém a je v zájmu nás všech, abychom s ním efektivně zabojovali. A zatímco si lichotíme, jak děláme, co můžeme, stále víc nekontrolovatelně tloustneme. A takhle to bude pokračovat dál, pokud se namísto racionálního řešení zasekneme v opakování hrdinských mýtů a neúčinných rituálů. Je čas si přiznat, že to děláme špatně. Že máme vlastně jen mlhavou představu o tom, co si s obezitou počít. To neznamená, že to máme vzdát: naopak. Jen musíme hledat jiné cesty. A dokud situaci nedokážeme efektivně řešit, je potřeba ji aspoň nezhoršovat.

Nekonečné hubnutí a na ně navázaná „dietní kultura“ totiž nejsou nic jiného, než – propagace obezity.

MÝTUS DRUHÝ: HUBNUTÍ JE PROSTÁ MATEMATIKA

Minule jsme otevřeli seriál o hubnoucích mýtech otázkou „propagace obezity.“ V dnešním díle se podíváme na mýtus vpravdě mechanistický – totiž na představu, že v hubnutí jde vlastně jen o to, aby byl příjem nižší než výdej. Jeho stručným vyjádřením slavné „nežer a hýbej se,“ do něhož jsme se opírali už minule. Nebo ještě ostřejší „ze vzduchu se nepřibírá.“

Základem tohoto mýtu je představa, že lidské tělo je něco jako jednoduchý spalovací motor se zásobníkem. Když do něj lijeme energii přímo, spotřebovává energii přímo. Když s tím přestaneme nebo necháme dodávky energie klesnout pod kritickou mez, stroj začne spotřebovávat energii ze zásob. Jednoduchá, čistá, krásná matematika. Chceme-li snížit objem zásob, stačí přestat lít do stroje tolik paliva a všechno se postupně upraví samo. Jakmile zásoby klesnou na žádané množství, začneme znovu dodávat energii, jak jsme zvyklí. Jak prosté, milý Watsone.

Problém ale je, že naše tělo není jednoduchý spalovací motor se zásobníkem, ale obrovsky sofistikovaný samoregulující se mechanismus. Tělo není stroj: je to živočich. Je to nestvůra neuvěřitelné síly a s instinkty vyladěnými evolucí do posledního puntíku. A jeho cílem není být krásné, štíhlé, ani odpovídat tomu, jak si módní návrháři představují ideální lidské tělo. Jeho cílem je *přežít*.

Představme si čtyřčlennou rodinu s malým domkem na vesnici. V době blahobytu, když oba rodiče mají práci a slušně vydělávají, si taková rodina našetří finanční polštář pro případ nouze. Člověk nikdy neví – někdo dostane výpověď, odejde lednička, děti budou potřebovat na lyžák. Když následně zlé časy opravdu přijdou, rodina oseká výdaje za zbytečnosti. Nejdřív rozhazování v restauracích a bláznivé nájezdy na obchody s oblečením. Když to nestačí, tak výlety, knihy, divadlo, kino. Když nestačí ani to, odpadne rodinná dovolená, občasná láhev vína a sladkosti pro děti. A úplně nakonec přichází „obracení každé koruny.“ Jinými slovy, jak klesá příjem, rodina omezuje i výdej. Nakonec už se utrácí jen za to nejnужnější. A když přijde nečekaná finanční injekce, v žádném případě ji rodina okamžitě nerozhází. Naopak – ušetří, co půjde.

Naše tělo se nechová jako spalovací motor, ale jako prozíravá, finančně gramotná rodina. Snaží se zajistit potřeby všech jejích členů, a čím horší jsou časy, s tím menší ochotou vydává našetřené zásoby. Má v sobě zakódované, že jakmile je vypotřebuje až na dno, je bezprostředně ohrožené smrtí – a smrt je něco, čemu se tělo chce za každou cenu vyhnout. Klesne-li jeho běžný denní příjem pod bazální metabolismus, spustí rudý poplach a přejde na krizové řízení. Tuk je pak pro něj totéž, co finanční polštář pro rozumného hospodáře. Něco, co se prostě zbůhdarma nerozhazuje.

Co víc, tělo je organismus schopný se inteligentně učit. Žádný robůtek vykonávající tři čtyři úkony, ale systém obrovsky sofistikovaných algoritmů, které neustále dynamicky upravují vnitřní prostředí. Je-li pochroumaná páteř, držení těla se automaticky přepne do pozice, které ji co nejvíce chrání. A začnou-li tělu rapidně ubývat zásoby, přepne do šetřícího modu. S ohledem na problém hubnutí to znamená, že čím méně jíme, zvláště jíme-li pod „bazál“, tím víc tělo nutíme, aby křečkovalo. A jakmile mu dáme signál, že je zase zdrojů dost, okamžitě využije příležitosti, aby obnovilo zásoby. Co hůř, jako dobrý hospodář si okamžitě nakřečkuje něco navíc. Jak že to udělá? Inu, zaplaví nás šíleným hladem a nezvladatelnými chutěmi. A na těch si dřív nebo později vyláme zuby prakticky každý.

Pro tuhle chvíli má všeobecná kultura propagace obezity připravený zaručený návod: musíme to zvládnout „vůli.“ A samozřejmě, do nějaké míry to jde. Hlad, který cítíme, i neustálé myšlenky na jídlo, jsou instinktivní záležitosti a instinkty pochopitelně ovládat můžeme. Jenže už nám nikdo neřekne, že schopnost držet je na uzdě je jen dočasná, protože nás stojí obrovské množství sil. Pokud jsme trvale vystaveni tomu, čemu křesťanská kultura pochmurně říkala „pokušení“, nakonec někde podlehneme. Slovo „pokušení“ se ostatně adaptovalo i do dietní kultury a stejně tak slovo „hřích“, které stále s plnou vážností používá v kontextu nestřídmého jídla.

S neurotickým pojetím sexuality, jak se jím vyznačuje pozdní křesťanství, toho má ostatně dietní kultura společné více. Obecně vzato totiž přikazuje člověku, aby se asketicky vzpíral vlastním instinktům, a opovrhuje jím, pokud to nedokáže. Celibátníci, co obtěžují mladistvé, a dietářky, co po nocích vyjídají ledničku, mají důležitou společnou vlastnost: víru, že instinkt lze dlouhodobě potlačovat vůlí. „Zatněte zuby,“ kážou moralisté na obou stranách. „Vaše nutkání jsou pokleslá a hnusná. Musíte je ignorovat!“ Odpor k přirozeným potřebám připodobňuje naše těla k nechutným zvířatům – v případě tloušťky je nejčastější „tlusté prase.“ Selhání jsou ale všudypřítomná a odehrávají se v tajnosti. Ještě v poledne jsme měli k obědu salát bez pečiva a sklenici minerálky a stěžovaly si kamarádkám, že to ani nemůžeme sníst. O patnáct hodin později do sebe nasoukáme porci tuků a sacharidů, která by nasýtila čtyři dospělé. Ráno následně vstáváme s pocitem, že jsme do morku kostí nechutné bytosti, a přirovnáváme se k prasatům. A jsme rozhodnutí to napříště „vydržet.“ Že dřív nebo později skončíme zase hlavou v lednici, je nevyhnutelné.

Celé to směřuje k poruchám příjmu potravy, o nichž si ale budeme povídat v jiném díle. Dnes zatím pouze o instinktu, naší superschopnosti přežít navzdory hladomorům i dietám. Dokud máme pocit, že hubnutí je jen otázka matematiky a silné vůle, jsme naivkové, kteří chtějí plastovou špuntovkou zabít draka. „Prostě nežerte,“ hlásají propagátoři obezity – a aktivně tím podporují bezprecedentní tloušťnutí západní populace. Ano, s instinkty se chvíli bojovat dá. Ale jakmile se v našem životě zjeví cokoli, co odsune hubnutí z absolutně první příčky a naše vůle bude potřeba k důležitějším věcem, okamžitě selžeme. Tragické události v rodině, vážná nemoc dítěte, vyhazov ze zaměstnání, depresivní epizoda, stačí i náročné, stresové období v práci. Cokoli, co si momentálně vyžádá, abychom svou vůli a snahu napřeli na jiné, opravdu zásadní věci. Přesně v tu chvíli vystrčí pradávná nestvůra z hlubin času svou obrovskou hlavu a my si ani nevšimneme, jak hravě nás donutí doplnit zásoby. A ještě pro strýčka Příhodu nakřečkovat další.

A nejhorší je, jak dobrou má ta potvora paměť. Pamatujete, když jste hubli poprvé? Šlo to snadno, nádherně, téměř samo, skutečně stačilo „nežrat a hýbat se.“ Ještě podruhé, dejme tomu, ale potřetí už to nepadalo zdaleka tak rychle. Natož počtvrté, popáté, pošesté. A popatnácté. Dietní kultura je plná sebevědomých frajerů vykřikujících, jak nechápou, co na hubnutí komu připadá tak těžké. Oni to teď prvně zkusili – a panečku, jak to jde, deset kilo měsíčně, pohodička. A zatímco takto poučují ostatní, dávají svému tělu první lekci z olympijské disciplíny křečkování. Notorické dietářky si zatím stěžují, že „přibírají i po vodě“, a zmínění frajeři se jim smějí a v duchu si myslí, že se jen vymlouvají. Když nežeru, tak přece hubnu, to dá rozum, hubnutí je přece prostá matematika. A ano, je to skutečně tak – ale jen poprvé. Bohužel většina z nás promarní tenhle jediný skutečně efektivní pokus na samodomo hladověcí režimy bez lékařského dohledu. A výsledek? Po čtyřech letech máme vše zpátky i s úroky. A ještě jsme potrénovali tělo, aby co nejlépe ukládalo.

Chtějí-li celibátní katolíci vyřešit svůj problém se zneužíváním v církvi, bude muset přehodnotit nezdravý vztah k sexualitě. Totéž s hubnutím. Chceme-li se přestat přejídat, budeme muset přestat hladovět, a chceme-li přestat tloustnout, budeme muset přestat neustále „dietit“. Co hůř, v bezhlavém boji proti špekům už spousta z nás zapomněla, kolik jídla vlastně jejich tělo doopravdy potřebuje. Lékaři dlouhodobě upozorňují, že mnoho tlustých trpí ve skutečnosti podvýživou, kterou si instinktivně kompenzují příliš tučnou stravou. Ano, i tlustý člověk může být podvyživený, jak mnoho let marně opakovala Dr. Cajthamlová v seriálu *Jste to, co jíte*. Podvýživa se totiž nepozná na váze, ale na skladbě potravy a na tom, které zásadní živiny se tělu nedostávají. Pokud ho podvýživě vystavujeme dlouhodobě, začne panikařit a šetřit, co to dá. A trvá roky vyváženého, pestrého, zdravého a energeticky dostatečného jezení bez diet, než se zase zklidní a přestane křečkovat. Jakmile ale znovu začneme s hladověním, okamžitě si vzpomene – a jsme, kde jsme byli.

Všechny tyto informace jsou dávno k dispozici každému z nás. Jenže my je neslyšíme přes média a dietní průmysl a jejich ohlušující křik „ze vzduchu se nepřibírá“. Ve výsledku upadáme do nekonečných jojo efektů, až se dostaneme do stavu, kdy „přibíráme i po vodě“. Máme pocit, jak se přejídáme, ale ve skutečnosti jíme mnohem méně, než potřebujeme, a nezbytnou energii si doplňujeme „nájezdy na ledničku“. Našemu tělu chybí klíčové živiny, jsme vyčerpaní, náš imunitní systém je podlomený, chytíme každou nemoc, která jde kolem. A jako bonus jsme podráždění, nervózní a skleslí, neustále pronásledovaní touhou se přežrat. Ve finále vždycky podlehneme, v dlouhodobém horizontu neustále přibíráme – a cítíme se jako nechutná prasata bez vůle.

Je čas zbourat další kus hrdinského hubnoucího mýtu. Tvrdit, že hubnutí je prostá matematika, tvrdit, že tlustí musí „nežrat“, je propagace obezity.

MÝTUS TŘETÍ: PORUCHA PŘÍJMU POTRAVY JE PROBLÉM HUBENÝCH LIDÍ

Minule jsme viděli, jak se v zájmu hubnutí vrháme do nepromyšleného boje se svým tělem. Viděli jsme, jak v tom boji coby civilizace epicky prohráváme. Situace však může být ještě horší. Co když se z diet stane taková posedlost, že neumíme přestat? Co když místo toho, co bychom my ovládali jídlo, začne jídlo ovládat nás? A co když konečně začneme v boji s vlastním tělem vyhrávat?

V naší společnosti existuje mlhavá představa, že poruchy příjmu potravy jsou problém hubených lidí. Že se poznají tak, že někdo, kdo hubnout nepotřebuje, přesto drží úporné diety a nejí. Zvláště tehdy, pokud z palety poruch příjmu potravy známe jen anorexii a bulimii, působí to, že problémem je podvaha samotná. Ano, u některých těžkých anorektiček je podvaha opravdu alarmující – ale ona sama jádrem problému není. Je čas si zas jednou připomenout, že se poruchy příjmu potravy nepoznají podle vzhledu. Poruchy příjmu potravy jsou nemoc duše.

Jak se vlastně taková PPP pozná? Její nejvýraznější vlastností je subjektivní pocit ztráty kontroly nad jídlem, pocit, že jídlo ovládá nás, že jsme ve vleku chování, které nedokážeme ovládnout. Jsou pozoruhodně podobné závislostem, a když člověk se zkušeností s PPP sleduje např. historiky notorických alkoholiků, v mnohém se tak trochu poznává. Například ve vykřikování, jak je v pohodě, všechno zvládá, o nic nejde. Anorektičky proklamují, jak jedí, ale přitom jídlo schovávají, vyhazují, přesouvají na talíři ze strany na stranu. Stejně jako alkoholik, který nepije, kdepak, a přitom má doma skříň plnou prázdných lahví. Když to trochu zjednodušíme, anorexie je závislost na hubnutí, zatímco bulimie, záchvatovité přejídání a kompulzivní přejídání jsou závislost na jídle. V posledních letech se pak vzrůstají ještě další formy, například ortorexie nebo bigorexie – první spočívá v posedlosti zdravou stravou, to druhé v závislosti na zvětšování svalové hmoty. Všechny formy PPP mají zásadní společnou vlastnost: vycházejí z neurotického, perfekcionistického vztahu k vlastnímu tělu, z neschopnosti pracovat s emocemi a z pocitu nízké sebehodnoty, který se projevuje přes tělo a přes jídlo. Pacienti s PPP vůbec nemusejí být hubení – bulimičky mají typicky normální postavu nebo mírnou nadváhu a pacienti se záchvatovitým a kompulzivním přejídáním jsou tlustí nebo obézní.

Zvláště tyto poslední typy PPP jsou proto podstatným faktorem s ohledem na tloustnutí populace. Generují totiž nezvladatelné přejídací záchvaty, daleko horší, než nájezd na ledničku vyhladovělé dietářky. Nejí se při nich kvůli hladu, ale kvůli akutní bolesti duše – slouží k potlačení negativních emocí, které člověk neumí zvládnout jinak. Přejídacími záchvaty trpí citliví lidé, které od dětství učili potlačovat hněv, smutek nebo stud, kteří dokola poslouchali, že nemají právo cítit se špatně, že se nesmí hněvat, musí se za každou cenu vyhýbat konfliktu a jsou povinni být trvale spokojení, usměvaví a vyrovnaní. Opět je tu PPP zásadně podobná závislostem – alkoholik jde bolest zapít, pacient se záchvatovitým přejídáním ho doslova a do písmene zažírání. Pohádá se s partnerem nebo s rodičem, zažije nepříjemnou situaci v práci? Schová se před zraky ostatních a utopí trápení v jídle. Přejídací záchvaty mohou trvat desítky minut, mnoho hodin, klidně celé dny. Množství energie, které při nich zkonsumujeme, je absolutně alarmující.

Nejhorší na psychologicky motivovaném přejídání je, že opravdu dočasně zafunguje. Je vědecky dokázané, že jídlo, zvláště sladké a tučné, skutečně uklidňuje, utěšuje a dodává příjemné pocity. Proto mohou emoce nárazově zajídat i lidé bez poruchy příjmu potravy – stačí, aby uhodilo zlé životní období. Opět je to podobné jako s alkoholismem, v těžké životní situaci se občas zmrská i abstinent. Skutečná porucha příjmu potravy se ale pozná podle toho, že se k tomuhle vzorci pacient uchyluje pravidelně a dlouhodobě. A to má svoje důsledky na těle i na duši. Jakmile přejídací záchvat skončí,

trápení se ihned znovu vynoří, a navíc se k němu přidají výčitky svědomí, pocit zoufalství, sebenenávist, odpor k vlastnímu tělu. Poruchy příjmu potravy jsou mimo jiné charakteristické právě pocitem, že je člověk hnusná, odporná kreatura, která si nezaslouží zabírat místo na světě. U bulimie se tohle znechucení řeší takzvanou purgativní fází – typicky zvracením nebo zneužíváním projímadel. Purgace ale neřeší vůbec nic, naopak ještě více devastuje tělo. Pacienti bez purgativních fází (typicky s kompulzivním nebo záchvatovitým přejídáním) mohou přejídací záchvaty střídat hladověním nebo přísnými dietami, které ale tím spíš nutí tělo volat po potravě. Výsledkem je sebedestruktivní cyklus, který připomíná bipolární poruchu. A z něhož většina lidí sama vyskočit nedokáže.

Proč je důležité tohle vědět: protože část obézních vůbec netuší, že má poruchu příjmu potravy, a namísto toho, aby začali docházet k psychologovi, dokola se bičují mýtem silné vůle. Jenže poruchy příjmu potravy silnou vůlí nepřemůžeme: jedinou efektivní strategií je mít se rád, odpustit si a postupně se učit zpracovávat emoce jiným způsobem. Ideálně za pomoci odborníka.

Problém ale je, že populární obraz PPP jako nepřiměřeného hubnutí vede k pocitu, že troška anorexie by tlouštíkům nezaškodila. Portály, kde se setkávají pacienti s PPP, jsou plné historek, jak se matky snažily navodit oplácaným dcerám anorexii. V jednom z příštích dílů uvidíme, že ač se dietní kultura ohromně kasá, jak jí jde o zdraví, ve skutečnosti má úplně jiné cíle, a tohle je skvělý příklad. PPP nejsou žádná strategie, jak shodit, kterou lze kdykoli snadno ukončit. Doporučovat někomu anorexii jako metodu ke shazování je podobné, jako mu radit, aby kvůli štíhlosti bral pervitin nebo kokain. Ano, třeba to zabere – ale je to z deště pod okap. Porucha příjmu potravy, zjednodušeně řečeno, je vlastní soukromé jídelní peklo. Milionkrát horší, než obyčejná nadváha.

Poruchy příjmu potravy pochopitelně nejsou nic nového, ale jejich boom, který zažíváme, je v dějinách lidstva absolutně bezprecedentní. Dávno nejsou záležitostí dospívajících dívek – trpí jimi muži i ženy, mladí i staří. Přestože jsou v zásadě psychologickým problémem, všudypřítomná dietní kultura je pomáhá navozovat a velmi je zhoršuje. Na počátku mnoha z nich byla nenávist k vlastnímu tělu a snaha zhubnout – a na konci obezita nebo hrůzná podváha, poničená těla, pokusy o sebevraždu a nekonečná, černočerná sebenenávist.

Co víc, dietní kultura účinně brání v léčení PPP. Základním pravidlem každého pacienta je totiž okamžitě přestat hubnout. Proč? U anorexie je to pochopitelné, tam je nedostatečný příjem potravy viditelným jádrem problému. U bulimie, záchvatovitého přejídání a dalších forem je zase důležité, že hladovění zesiluje a pomáhá spouštět záchvaty přejídání. Ano, jádrem je tu psychická bolest, na niž je jídlo jenom záplatou. Jsme-li ale dobře najedení a naše tělo má, co potřebuje, je riziko přejídacího záchvatu nižší a i sám záchvat může být menší a lépe zvladatelný. Dietní kultura nám ale vštěpuje, že sebemenší špiček je třeba řešit a stav spokojenosti s vlastním tělem si mohou dovolit tak možná špičkové topmodelky. Stav podvýživy a neustálého hladu, v němž žije velká část současné populace (a zvláště žen), tak ve svém důsledku nejen propaguje obezitu a zvedá procento tlustých, ale napomáhá poruchám příjmu potravy, aby byly co nejtěžší a jejich důsledky co nejničivější.

Shrnuto a podtrženo: dietní kultura je propagací obezity a poruch příjmu potravy.

MÝTUS ČTVRTÝ: TLOUŠŤKA JE POUZE OSOBNÍ PROBLÉM KAŽDÉHO TLOUŠŤÍKA

Feminismus má takové krásné pořekadlo „osobní je politické.“ A když z něj oloupeme aktivistické termíny, jde v kostce o tohle: má-li nějaká populace nějaký plošný typ problému, nemá smysl tvrdit, že se s ním musí vypořádat každý sám. Ano, každý se s ním můžeme a musíme popasovat individuálně, ale ve finále je potřeba, aby se řešil plošně a celospolečensky. Válka je pěkný příklad. Pokud totiž zemi napadne nepřítel, musí to centrálně řešit stát. Ne očekávat, že si každá obec poradí sama.

Mluvíme-li o obezitě, mluvíme o celé civilizaci. Nejen o Anče Novákové, která má třicet kilo navíc a smějí se jí za to ve škole, ale prakticky o každém z nás. V minulém díle jsme se podívali trochu na zoubek sebezáchovným mechanismům našich těl, pro něž je tuk nezbytnou zásobou. Teď je čas si říct, že samozřejmě každé tělo reaguje trochu jinak. Jsou tací, kteří to do sebe hází lopatou a stejně jsou hubení, a pak je tu většina, která prostě přibírá. Jsme naučeni vidět ty první jako šťastlivce a ty druhé jako prokleté, ale ve skutečnosti, evolučně vzato, je to obráceně. Není to dokonce ani tak dávno, co se na to obráceně dívala i naše vlastní kultura. Ještě naše babičky zažily dobu, kdy příliš hubené dítě bylo kritizované, krmilo se rybím tukem a posílalo do lázní, aby přibralo. Generace, které měly zkušenosti se skutečným nedostatkem, se snad ušklebovaly nad tlustými sedláky, ale skutečné obavy v nich vyvolávali podvyživení a hubení. Dnes je to opačně – a není na tom nic špatného. Ve všudypřítomném blahobytu nám skutečně hrozí daleko spíše úmrtí na důsledky cukrovky než smrt hladem. Ale jak jsme viděli minule, naše těla to nevědí. A i kdyby, tak kvůli pár dekádám blahobytu, který může kdykoli skončit, nebudou předělávat mechanismy, které se jim po miliony let skvěle osvědčují.

Podíváme-li se na procentuální zastoupení tlustých a obézních v současné populaci v USA, vychází to zhruba na třetiny: třetina obézních, třetina s nadváhou a třetina bez nadváhy. Zhruba podobně je na tom česká populace, byť u nás je procento obézních přeci jen nižší. To jsou tak obrovská čísla, že se musíme rozloučit s dosavadní představou, že tlouštíci jsou nějaké podivné výjimky, které se narodily rozměklé a bez sebeovládání. Tou skutečnou výjimkou se ve skutečnosti začínají stávat lidé bez nadváhy. Západní civilizace si prostě vytvořila podmínky, v nichž kdokoli má sklony k tloustnutí, tloustne. Žije-li alespoň standardním způsobem života.

Můžeme samozřejmě trvat na tom, že nadváha je osobní problém každého z nás. A do nějaké míry na tom něco je. Ale zároveň je to stejné, jako tvrdit, že pandemie koronaviru byla osobním problémem každého člověka, nebo že válka na Ukrajině je osobní problém každého Ukrajince. Ano, zlé vnější okolnosti nutí každého z nás, aby na ně individuálně reagoval. Ale to ještě neznamená, že jejich charakter není zároveň kolektivní.

V tomhle ohledu se velmi často skloňuje kvalita potravin a nedostatečně vzdělaná populace. Inu, říkají někteří lékaři, děláme výživové chyby a platíme za ně kilogramy tuku. A obecná poučka „hubne se v kuchyni“, tomu nahrává. Data však ukazují, že kdo chce nejen zhubnout, ale aspoň část shozené váhy si udržet, musí se soustředit spíše na pohyb než na jídlo. A v tom je kámen úrazu. Současný životní styl totiž favorizuje nehybnost a sedavá zaměstnání.

Ze starších časů jsme zdělili obraz tlouštíka, který je líný, nic moc nedělá a celý den se víceméně válí. Tahle představa ovšem dávala smysl v době, kdy se pracovalo převážně fyzicky a celodenní sezení na zadku bylo chápáno jako zahálka. Dnes, kdy většina populace tvrdne desítky hodin u počítače nebo za

přepážkou, nám ale tenhle přístup nepomáhá – naopak zakrývá jádrový problém obezity. Prostě se nehýbeme, tečka. Ale ne že nepracujeme: my prostě dřeme vsedě.

Takže nejsme líní. Často právě naopak. Vezměme si tlustou čtyřicátnici, která pracuje na plný úvazek jako účetní. Taková dáma bude sedět v pracovní době bez pohnutí u monitoru a třískat do kláves, bude se možná i velmi stresovat, aby vše stihla včas odevzdat. Pokud je zaměstnaná, projde se tak maximálně v poledne na oběd, pokud je na volné noze a pracuje z domova, prokládá to trochu domácích prací. Po skončení pracovní doby ji čekají povinnosti kolem domácnosti, dětí a manžela. Podle zásad zdravého životního stylu by se měla ještě sebrat a jít na hodinu cvičit – a všichni jsme navyklí posuzovat velmi přísně ty, které to nedělají. Je ale opravdu tak nepochopitelné, když ta paní po svých deseti jedenácti hodinách dřiny prostě padne na gauč k televizi? Není náhodou zcela pochopitelné, že už prostě chce mít svatý pokoj?

Celá věc má navíc další rozměr. Odtělesněná duševní práce nám jde nejlépe od ruky, dokážeme-li úplně přestat vnímat svoje tělo a soustředit se pouze na ni. Stav, ve kterém toho uděláme nejvíce, se říká „flow“ – je to prožitek plného ponoření do činnosti, při němž zapomínáme sami na sebe, na svět kolem sebe i na své tělo. Flow je skvělá věc a umíme-li ho navodit, uděláme obrovské množství práce za poměrně málo času. Má to ale svou nevýhodu, a to je právě „vypínání“ těla. Žít zdravě, to především znamená brát ohled na tělesné potřeby. Odpočinout si, když jsme unavení, najíst se, máme-li hlad, přestat jíst, jsme-li syti. Brát ohled na své potřeby však předpokládá, že je vůbec zaznamenáme. Vědecké výzkumy zjistily, že odtělesněná práce progresivně snižuje lidskou schopnost vnímat své tělo a reagovat na ně. A co víc, některé osoby mohou mít schopnost interocepce (vnímání svého těla) sniženou už od narození. Pokud se to potká s odtělesněným zaměstnáním, může být problém na světě.

Jak si to představit v praxi? Člověk s neporušenou interopecí může skutečně a do hloubi duše nechápat, jak je možné se přejídat. „To tlustým nevadí, jak je přežíraní nepříjemné?“ ptá se. Realistická odpověď zní, že to možná vůbec necítí – a někteří lidé opravdu tvrdí, že v životě pocit sytosti nezažili. Někdy je to i vlivem nadprůměrně velkých žaludků, ale obrovský vliv má právě sedavé zaměstnání a odnaučená schopnost vnímat svoje tělo. Nejenže tu tak působí sebezáchovné mechanismy, které jsou reakcí na diety, nejenže tu může hrát roli případná porucha příjmu potravy. Je tu navíc ještě faktor porušeného sebevnímání. Co je však horší, tluče se tu nezbytnost udržovat své tělo zdravé s nezbytností podávat kvalitní výkony v práci. Mýtus líného tloušťka naráží na syrovou realitu – současní tloušťtíci jsou naopak často přepracovaní, ubití odtělesněnou kancelářskou dřinou a neschopní vnímat svá těla. Pokud je ve hře i přísný zaměstnavatel, který omezuje pauzy na jídlo, tím hůř. A jak uvidíme příště, pokud se přidá nedostatek spánku a chronický stres, je konec.

Je také třeba si říci, že ve chvíli, kdy máme konečně padla, se v jednom jediném momentě celodenní odtělesněnost okamžitě sečte. Otláčeniny, otoky, vytřeštěné oči, tlak v hlavě, ztuhlé klouby. Vše do nás narazí silou rozjetého kamionu. Ano, měli bychom se sebrat a jít se projít, trochu by se to tím spravilo. Oč však je jednodušší sesypat se na gauč, zapnout seriál a znovu ty nepříjemné pocity vypnout? Nejlépe za asistence piva a chipsů?

Jistě, ve finále musí nastoupit sebeovládání každého z nás, abychom si nezdravé zvyky neosvojili. Abychom se naučili co chvíli sundat oči z obrazovky, projít se, napít se, dát si svačinu. A dát tělu aspoň malý prostor projevit se jako autonomní bytost. Je však důležité, že samotný fakt odtělesněné práce a nevnímání sebe sama není individuální, ale celospolečenský problém. Žádný div, že naše umlčená

těla rostou do stran, že se hlasitě domáhají pozornosti hlady, chutěmi, bolestmi a nakonec i zdravotními problémy. Minule jsme si zdůrazňovali, že tělo je živočich. Už jsme se naučili přemýšlet nad dobyt看em natěsnaným v kravínech a týráním slepic v klecových chovech. Kdy jsme se ale naposled podívali sami na sebe? Na to, jak žijeme? A jakou daň si to vybírá na našich tělech?

Začínali jsme tento text konstatováním, že osobní je politické. A je tomu tak i v tomto případě. Dokud bude západní civilizace po většinu dne sedět na zadku a snažit se nevnímat své tělo, nepomůže nám ani sebestřísnější zákaz vysokokalorické stravy, ani sebestoutavější reklama na brokolici. Ani pár minut módní meditace všímavosti, jakkoli dokáže velmi pomoci. Je moc hezké, že se děti učí ve školách o zdravých potravinách, ale kdy už si všimneme, že tak činí vsedě a bez pohnutí? Ano, vychováváme se k odtělesněné existenci od nejútlejšího věku – nešijte sebou, nevrťte se, nevstávejte, nelítejte. Hezky spořádaně sedte. Jaká asi čekáme, že si tímhle přístupem vypěstujeme těla? Opravdu nestačí třikrát týdně rituálně zahopsat v tělocvičně. K udržení váhy štíhlého člověka možná – ale rozhodně ne k léčbě obezitou prokleté populace.

Co tedy s tím? Vůbec první krok je zahlédnout tenhle problém v celé jeho gigantické hrůznosti. A v jeho celospolečenské povaze. Tvrdit, že tloušťka je osobním a soukromým problémem každého tloušťtíka, je propagací obezity.

MÝTUS PÁTÝ: HUBNE SE V KUCHYNI

Tvrdit, že hubnutí je jen o jídle, je jako tvrdit, že stát se milionářem je jen o tvrdé práci.

Jistě, v jádru je to pravda. Ale je to pravda tak zjednodušená, že pozbývá veškerého praktického smyslu. Protože být milionářem neznamená jenom tvrdě pracovat: jde i o to vědět, jaká práce je rentabilní a jaká ne, jak pracovat efektivně, jak dobře řídit firmu, jak investovat prozíravě, jak minimalizovat riziko. Zkrátka řečeno, je to celá věda. A s hubnutím je to stejné. V minulém díle jsme mluvili o navyklých stereotypech, pohybu a hlavně o interoceptci: dnes si povíme o stresu a odpočinku. O tom, že nestačí rozumně jíst a rozumně se hýbat, vnímat své tělo a léčit bolesti duše: je třeba se nestresovat, dost spát a dost odpočívat. Pokud to neuděláme, zůstaneme bohužel tlustí. Jako jedinci i jako civilizace.

A stejně jako minule, i v tomto díle se díváme na obezitu jako na civilizační, nikoli individuální problém. Dá se dokonce s trochou licence říci, že jedním z důležitých viníků tloustnutí populace je elektrické světlo. Ano, v mnohém nám ulehčilo život – ale zároveň nám ho v mnohém neuvěřitelně zkomplikovalo. Nelidsky brzké vstávání, dlouhé večerní nebo noční směny, ponocování, dlouhé svícení: to vše ovlivňuje přirozené mechanismy našeho těla. Existuje bezpočet vědeckých studií o produkci melatoninu, o tom, že kdo málo nebo špatně spí, tloustne. Špatný spánek bývá přitom s tloušťkou spojován obráceně – existuje představa, že lidé špatně spí proto, že jsou tlustí, a kdyby zhubli, spali by dobře. A skutečně na tom něco je. Tloušťka totiž mimo jiné zvyšuje riziko spánkové apnoe, která postiženému zabraňuje upadnout do hlubokého spánku a doopravdy si odpočinout. Už méně se však mluví o tom, že celý proces skvěle funguje i naruby. Nejen že tloušťka kazí spánek, ale špatný spánek generuje tloušťku.

Co hůř, je to tak i se stresem. Existuje vžitá představa, že při stresu se hubne, ale je to pravda jen částečně a jen u někoho. Ano, stres může zpočátku do nějaké míry ovlivňovat chuť k jídlu a způsobovat krátkodobý váhový pokles. Pokud však trvá dlouhodobě, účinkuje typicky tak, že daný člověk začne nezadržitelně tloustnout. Důsledky chronického stresu jsou pak ve skutečnosti horší, než důsledky tloušťky samé, pokud by se daný tloušťtík nestresoval: vysoký tlak, problémy se srdcem a tak dále a tak dále. Každá svépomocná příručka navíc potvrdí, že pokud se člověk nejen chronicky stresuje, ale také se nehýbe, celá situace se mnohokrát zhoršuje. Stresové hormony, kterými je zaplavené krevní řečiště, se pak odbourávají mnohem pomaleji a hůře a mají tak mnohem více prostoru nadělat co největší paseku. Napomáhat ukládání tuků, zabraňovat jejich odbourávání, zvyšovat krevní tlak, kazit odpočinek a zvyšovat chuť k jídlu. Chceme-li zhubnout, jsou pro nás ve skutečnosti mnohem větším nepřítelem, než občasný dortík po obědě.

Medicínské detaily o tom, proč to tak je, si můžeme přečíst jinde. Tady nám půjde o něco jiného – totiž o zjednodušené recepty dietní kultury, jak zaručeně shodit. „Hubne se v kuchyni“, hlásají výživoví poradci celého světa, a mají částečně pravdu: to, co jíme, je samozřejmě velmi důležité. To, že „jsme to, co jíme“, ale není tak docela pravda: podstatnější než to, co jíme, je totiž důvod, proč nás vlastně tělo nutí stravovat se určitým způsobem. Nezapomeňme, že jezení je instinktivní záležitost. A stejně je to i s výběrem potravy. Člověk, který je odpočínutý, dobře vnímá své tělo, pravidelně se hýbe a kvalitně spí, bude mít instinktivně tendenci upřednostňovat jiné typy potravin, než člověk chronicky nevyspalý, vystresovaný a deset hodin denně přikovaný k počítači.

Ano, chceme-li rychle zhubnout a pak zase všechno přibrat, hurá do toho: počítejme každou kalorií, panicky odmítneme sacharidy nebo tuky, dodržujme bizarní režimy a poskakujme v tělocvičně v rámci pravidelných rituálů krásy. A dělejme to za plného provozu, aniž bychom si snížili pracovní záprah a domácí povinnosti. Výsledkem bude, že předepsaný režim zvýší celkový stres a sníží množství odpočinku. Pokud u toho budeme ještě ponocovat, protože jedinou chvíličku pro sebe máme až pozdě večer, daleko se nedostaneme. Co hůř, jsme-li urvaní, vytřeštění, vyčerpaní a roztřesení, vyrábíme si chutě na sladké, tučné a nezdravé jídlo. Které uklidňuje. Jak jsme viděli i v díle o poruchách příjmu potravy, talíř laskonek samozřejmě nic doopravdy nevyřeší. Ale nám je aspoň na chvíli lépe.

Mýtus o „hubnutí v kuchyni“ je dalším příkladem, že stoupající procenta tlustých a obézních jsou problémem civilizačním, nejen individuálním. Už minule jsme si poukazovali na to, jak zaměstnavatelé vyžadují od zaměstnanců přísnou disciplínu, omezují pauzy na oběd a na svačinu a někdy vyžadují až nelidsky intenzivní dřinu. Ano, na tom náš systém stojí, ano, pokud se pohybují v legálním rámci, je to jejich právo. A ano, pokud není zaměstnanec spokojen, může jít jinam. Je však dobré vidět, že tolerancí kultury přetížení a stresu aktivně přispíváme k tomu, aby populace co nejvíce tloustla. Proto se tloušťka v posledních dekádách stává signálem nižšího sociálního postavení – protože bohatší lidé mají více prostoru a peněz na odpočinek, a když je zaměstnavatel příliš masakruje, snadněji se jim odchází. Pokud byla kdysi tloušťka signálem bohatství, dnes je indikátorem chudoby. A statistická data to potvrzují jasně.

Problém s tím, že západní chudí progresivně tloustnou, se typicky svádí jen na jídlo. „Nemají peníze na kvalitní stravu,“ argumentují někteří. Situaci řeší různými typy pokusů např. se zaváděním daně z nezdravých potravin. Jistě, obecně je dobré učit lidi dát přednost zdravému jídlu před nezdravým, ale zase jsme u jádra problému: bazírování na jídle prostě není samospásné. Věci by velmi pomohlo, kdybychom snížili šílenou pracovní zátěž, které jsou lidé v západní kultuře vystaveni. V Česku máme to štěstí, že situace je u nás stále víceméně snesitelná a neeskaluje do takových extrémů, jako v USA nebo ve Velké Británii. I tak se ale máme co učit např. od Skandinávie, kde je rovnováha mezi pracovním a soukromým životem nastavena podstatně rozumněji. Jistě, ekonomická pravice může namítnout, že přehnané regulace poškozují ekonomiku, a to je do jisté míry pravda. Na druhou stranu si tedy pojďme říct otevřeně, že chceme-li zabránit dalšímu tlouštění západní populace, je stres a únava klíčové téma, které musíme řešit. A pokud ho řešit nebudeme, problém obezity zůstane, jaký je.

Stres a nedostatek spánku je prostě neodmyslitelnou součástí problému. Propagace kultury přetěžování je zároveň propagací obezity.

MÝTUS ŠESTÝ: TLUSTÍ JSOU LIDÉ DRUHÉ KATEGORIE

Kolikrát jste to slyšeli? „Hubnu kvůli sobě,“ říkají zvláště ženy. Ne kvůli chlapům, ne proto, že chtějí nového partnera. Ne proto, že je do toho hecuje společnost – nedělají to kvůli ostatním, kdepak. Dělají to kvůli sobě. Možná jste to sami mockrát tvrdili a byli jste pevně přesvědčení o tom, co říkáte. Hubnete přece kvůli sobě. Ne kvůli manželovi, příteli, kamarádkám. Kvůli sobě. Hubnutí – já za to stojím.

Celá věc má přitom svou odvrácenou stránku. A každý, kdo se chytil do tenat dietní kultury, ji velice dobře zná. Neustálé vážení, setrvalá kontrola hmotnosti, emoční reakce na hodnoty na váze. Máme o půl kila míň? Božské, úžasné, svět je zas o něco hezčí. Máme o půl kila více? Katastrofa, apokalypsa, hrůza. Celý den zkažený, sebehodnota se otřásá v základech. A když říkáme, že hubneme pro sebe, je to potřeba vidět právě v této perspektivě.

Oficiální důvody dietní kultury, proč je třeba hubnout, se charakteristicky točí kolem zdraví. V jádře celé věci spočívá skutečně vědecky dokázaný fakt, totiž že mít nadměrné tukové zásoby je nezdravé. Tenhle fakt nikdo příčetný nezpochybňuje, otázka ale je, co si s ním počít – a zejména to, co s ním dělá dietní kultura. Ta jej totiž převzala a nafoukla jako balón, až se začalo zdát, že jakékoli kilo navíc je přebytečné a prokleté a že i mírnou nadváhu je třeba za každou cenu odstraňovat. Mnozí lékaři přitom oprávněně poukazují na to, že podváha je zrovna tak nezdravá, jako nadváha, a jde-li o podváhu opravdu extrémní, je dokonce možná nebezpečnější. Problém podváhy se ale v médiích bagatelizuje, zatímco problém nadváhy se nafukuje do takové míry, až se stává karikaturou. Takže si pojďme otevřeně říci, že přestože nadváha (až na výjimky) není zdravá a obezita je dokonce velmi nezdravá, dietní kultura se o zdraví ve skutečnosti nezajímá. Kdyby se o ně zajímala, nemohlo by její součástí být šikanování tlustých, podpora poruch příjmu potravy a obrovský byznys s neúčinnými nebo kontraproduktivními preparáty. Ne, zdraví je jen zástěrka, za níž populární hubnutí schovává svůj skutečný motiv. A jím je sociální prestiž.

Co to znamená sociální prestiž? Ve zkratce, je to představa o tom, že některé věci jsou víc cool než jiné, a že je obecně třeba cool co nejvíce. Že být štíhlý je skvělé a být tlustý je ostuda. A co hůř, že tlustí lidé jsou v nějakém smyslu horší než ti štíhlí. Nejen proto, že asi teda nemají tu mytickou „silnou vůli,“ když nedokážou „nežrat“. Ale proto, že na fyzické i psychické rovině jsou opravdu chápáni jako podřadní a méně hodnotní.

Důkazy o tom se v podstatě hemží všude kolem nás. A ne, nechystám se trefovat do vtipů na tlusté nebo do filmových komických figurek, být obojí s tím také souvisí. Daleko spíš mi půjde o opravdu temné věci, které vyplavaly například během pandemie. Když se část obyvatelstva vzpírala proti nošení roušek, často padaly argumenty typu „covid stejně ohrožuje jenom staré a tlusté, takže vlastně o nic nejde.“ Za tím se skrývá nevyřčený předpoklad, že staří a tlustí jsou v nějakém smyslu méně podstatní, než mladí a štíhlí, a že tedy mohou klidně pomřít, aniž by bylo třeba to řešit. Staří proto, že už to mají stejně za pár, a tlustí proto, že je to beztak jejich vina, že jsou riziková skupina. Kdyby zhubli, byli by za vodou. Znovu přitom odkazuji na první díl tohoto seriálu – stejně jako celá dietní kultura, i tenhle přístup je založený na domněnce, že zhubnout je snadné, stačí chtít. Ještě jednou si připomeňme, že dlouhodobá úspěšnost hubnutí u obézních je dva až pět procent, což znamená, že prakticky všichni lidé, kteří zhubli, všechno časem přibrali zpátky. Ne, není to „snadné.“ Je to klasickými metodami prakticky nemožné.

Jiný příklad je problém plodnosti, fyziologických funkcí a obecně obrazu lidského těla. Tlusté tělo je někdy prezentováno jako divné, jiné, podlidské nebo nelidské. Nedávno proběhla médii reklama s tlustou ženou, která měla prádlo potřísněné menstruační krví. A nejde mi teď o to tvůrce hájit nebo se jich zastávat – jde mi o to, kolikrát se v diskusích pod touhle reklamou objevila domněnka, že tlusté ženy přece nemenstruují. Z podobného ranku je představa, že tlusté ženy jsou neplodné. Ano, přestože obezita samozřejmě může ovlivňovat fyziologické funkce lidského těla, vůbec to neznamena, že by tlustá žena nemohla otěhotnět. Problémy s cyklem a otěhotněním mají ostatně i ženy s podváhou. Tlusté tělo je však bráno jako horší, narušené, problematické, méně kvalitní. A to a priori, automaticky, aniž bychom cokoli věděli o daném konkrétním člověku. Jde to až tak daleko, že někteří lidé vůbec popírají, že by člověk s nadváhou mohl být zdravý. Jistě, obezita je sama o sobě nemoc, tam je ten předpoklad do nějaké míry oprávněný. Nadváha však s sebou žádné automatické zdravotní problémy nenese. Mluvíme-li o nadváze, „fit fat“ opravdu existuje.

A i mimo zdraví a tělesné funkce je postavení tlustých v něčem specifické. Zajímavým příkladem je oblečení. Existují nepsaná pravidla o tom, jak se tlustí smějí a nesmějí oblékat, a pokud tabu poruší, jsou obviňováni, že jsou „nesoudní“ a nemají vkus. Estetické hledisko je tu přitom nadřazováno všemu včetně osobního komfortu. Vezme-li si tlustá žena krátkou sukni nebo legíny, koleduje si o kritiku, a to i přesto, že je třeba velmi horko a dlouhé kalhoty znamenají zásadní osobní diskomfort. Stejně tak se nepředpokládá, že tlustí mohou nosit módní výstřelky a nejnovější módu – naopak, očekává se, že se budou oblékat konzervativně a mírně „out“. Nové trendy smějí nosit až tehdy, když si na ně společnost trochu zvykne. Dokonce i věci, které s tloušťkou nesouvisejí, např. tetování, barva vlasů nebo umělé nehty, se mohou octnout pod palbou kritiky. Celou věc zrcadlí „obchody pro tlusté“: jejich sortiment bývá usedlý, zastaralý a nudný.

Co hůř, existuje jednoznačné stigma spojené s nadměrnými velikostmi. Některé značky je zcela záměrně nevedou – tlustí zákazníci jsou vnímáni jako „horší“ a vstoupí-li do krámu, mohli by zahnat prestižnější hubené zákazníky. Stejně tak ze strany zákazníka. Existuje spousta žen, které by si nákupem v obchodech „pro tlusté“ hodně rozšířily výběr, ale odmítají do nich vkročit, protože je to „ostuda“. Nejdražší segment módního průmyslu je pak dokonce znám svou averzí k tloušťce, dokonce do té míry, že špičkoví módní návrháři běžně odmítají šít na herečky či zpěvačky při těle, i kdyby šlo o hollywoodskou róbu na předávání Oscarů. A to se už dávno nebavíme o obezitě, kdepak – řeč je o běžných ženách trochu při těle. I kdyby oplácaná herečka měla toho Oscara skutečně dostat, z pohledu dietní kultury a na ní navázaného bulváru je stále míň hodnotná, než její štíhlá kolegyně.

Tady už nejde o zdraví: tady jde ryze o společenskou prestiž. Bojujeme proti rasismu, homofobii a transfobii, ale tlustí stále zůstávají skupinou obyvatelstva, kterou je možné a dokonce žádoucí ponižovat. „Aspoň se zastydí a začnou se sebou něco dělat,“ praví obecně oblíbený omyl. „To už si nemůžu dělat srandu ani z tlustoprďů?“ ohrazují se diskutující na sociálních sítích, když narazí na termín jako „bodyshaming“ nebo „fatshaming“. Za jejich pohoršením je opět skrytý nevyslovený předpoklad: ok, nebudeme se vysmívat postiženým, duševně nemocným a lidem jiné barvy pleti, ti za to nemůžou. Ale tlustoprďi, to je něco jiného. Kdyby chtěli, mohou zhubnout kdykoli, a protože to neudělali, jsou legitimní lovná zvěř. Ať zhubnou, vždyť je to tak snadné. Stačí nežrat a hýbat se.

Výsledkem je, že někteří lidé (a zvláště některé ženy) hubnou celý život. V deseti proto, aby rodiče přestali prudit. V patnácti proto, aby zavřeli tlamu spolužáci. V pětadvaceti proto, aby si zvýšily šance sehnat životního partnera. V pětatřiceti proto, že ani těhotenství není v dnešní době omluvou pro

velké břicho. V pětačtyřiceti proto, že i ženy středního věku musí mít křehká dívčí tělíčka, a v pětapadesáti proto, že tělo po přechodu ztrácí tvar a to přece nejde. A v pětšedesáti – proč vlastně? Protože štíhlost je prestižní bez ohledu na věk. I kdybychom byli zdraví, šťastní, měli báječného partnera a tolerantní přátele, i kdyby nám nic nechybělo. I tak hubneme. Ne pro ostatní. Pro sebe.

Proto je každé půlkilo navíc peklo a zmar. Proto vůbec nejde o řeči rodičů, ani o to, abychom se líbili partnerovi. Přesněji řečeno, to vše je v tom obsažené – ale ve finále nejde o zdraví, o lásku ani o nic jiného, ale především o prestiž. Hubneme skutečně pro sebe – pro prestiž a společenské postavení. Být tlustý v současné době znamená být člověkem druhé kategorie a většina z nás udělá cokoli, aby povylezla na společenském žebříčku. Proto mají nebezpečné a nefunkční diety takový úspěch, proto matky tlačí své dcery do anorexie, proto mediální hvězdy místo jídla šňupou drogy. Opravdu to nedělají pro zdraví – všechno je to ostatně velmi nezdravé. Ne, dělají to pro prestiž. A prestiž znamená potenciálně víc peněz, víc pracovních příležitostí, lepší vztahy s lidmi. Nadváha a zvláště obezita naopak nese potenciální šikanu, diskriminaci, omezení, pohrdavé pohledy. Nikdo z nás tohle nechce. Ano, mohli bychom se vzburřit – ale to bychom se museli mýtům o obezitě podívat do tváře a začít proti nim bojovat. A to je náročné na rovině jedince i celé kultury. Tak se radši budeme dál nenávidět, dokola neúčinně hubnout a utírat slzy při ranním vážení. V angličtině se tomuhle všemu říká „fatphobia“, což do češtiny můžeme kreativně přeložit jako „tlustofobie“. Ano, vážení – naše kultura trpí panickou fobií z tuku.

Bohužel si zopakujme, že celý předpoklad, že tlustí jsou horší než hubení, stojí na myšlence, že trvale zhubnout je snadné. A to není pravda. Vysoká prestiž připisovaná štíhlým tělům a opovrhování „špeky“ žene lidi do koloběhu dalších a dalších diet, v nichž znovu a znovu trénují tělo, aby ukládalo, šetřilo a nepouštělo tuk za žádnou cenu. Ve svém důsledku pak vytváří i vhodné prostředí pro vznik poruch příjmu potravy a příkládá pilně pod kotel stoupajících procent obezích v západní civilizaci. Chceme-li přestat tloustnout, budeme se muset okamžitě zklidnit. To, co děláme, nepomáhá: to, co děláme, dramaticky škodí.

Společenská prestiž štíhlosti a na ni navázaná „tlustofobie“ je propagací obezity.

MÝTUS SEDMÝ: NETŘEBA VOLAT LÉKAŘE

V průběhu našeho seriálu jsme prošli klíčová témata, která je třeba říkat na veřejnosti – a říkat je nahlas. První: proklamace o snadném hubnutí jsou pouhý mýtus, jehož tradování jen pomáhá zvyšovat průměrnou váhu populace. Druhý: dietní kultura se svými jednoduchými recepty jak „nežrat a hýbat se“ není řešením, ale součástí problému. Třetí: poruchy příjmu potravy se nepoznají podle podváhy a mnoho obézních je obézních právě kvůli PPP. Čtvrtý a pátý: Tloustnutí západní populace není osobním problémem každého tlustého. Namísto toho souvisí s nepřirozeným životním stylem, který dalece přesahuje obsah ledničky a zahrnuje sedavá zaměstnání, přetížení, stres, nedostatek spánku a nezdravou pracovní kulturu. A šestý: ponižování a šikanování tlustých lidí, stejně jako představa, že tlustí jsou lidé druhé kategorie, nikomu zhubnout nepomůže. Naopak, „tlustofobie“ celý problém zhoršuje a propaguje obezitu.

Nyní, na samém konci našeho seriálu, se můžeme zeptat na dvě věci. Co na to věda? A je z toho vůbec cesta ven?

V první řadě je třeba říci, že mnoho z mýtů, které jsme v průběhu našeho seriálu viděli, původně pocházejí z hájemství vědy. Jednoduchá představa o rovnících mezi příjmem a výdajem je odrazem toho, co si vědci mysleli před několika desítkami let. Totiž že je to snadné. Že stačí jen vydržet. A že je účelné „bít na poplach“ proti epidemii obezity demonizováním tlustých.

Je ale třeba si říci, že se věda octla v druhé polovině minulého století ve specifické, bezprecedentní situaci. Procenta tlustých a obézních začala alarmujícím způsobem stoupat, problém, který se vynořil, byl skutečně vážný, a tehdejší stav lékařského poznání byl na něj krátký. Věda není nadpřirozená kouzelnice: je to složitý proces založený na experimentech, testování teorií a metodě pokus-omyl. Není podstatné, že se kdysi napáchaly nějaké škody: podstatné je, že se z nich vědci poučili. A přestože se některé staré omyly tradují dále i v lékařském prostředí, současná obezitologie si už žádné iluze nedělá. A přestože má k dispozici efektivnější prostředky, jak se s obezitou popasovat, než měla před padesáti lety, pořád to, upřímně řečeno, není žádná sláva. Na druhou stranu, dějiny medicíny ukazují, že naděje existuje. Ještě před sto lety se duševní choroby „léčily“ s pomocí izolace a elektrošoků, dnes máme k dispozici psychofarmaka a psychoterapii. I obezitologie postupně vyvíjí nové léky, stále šetrnější bariatrické operace a spolupracuje s dalšími vědními obory, aby u každého pacienta individuálně podchytila, v čem to u něho vězí. Někdy je to opravdu příslovečná lenost a rozežranost, ale jindy nesnesitelné přetížení nebo spánková apnoe. A jindy zase těžká traumata a na ně navázaná porucha příjmu potravy. Přijít na to, to je někdy úkol hodný detektiva.

Pro nás, ať jsme obézní, tlustí nebo hubení, to znamená dvě věci. Za prvé, největší šanci vyřešit svou nadváhu máme tehdy, pokud hubneme poprvé. Jakýkoli další pokus trénuje tělo v boji proti hladomoru, a čím častěji selžeme, tím výše se nakonec naše váha vyšplhá. Je proto potřeba vyhnat si z hlavy představu, že hubnout je snadné, že to umí úplně každý a že stačí „nežrat.“ A co víc, je potřeba si přestat představovat, že hubnutí si můžeme provozovat sami doma na základě obskurních a navzájem si protiřečících zdrojů. Low fat, low carb, keto, tukožroutská polévka, dieta podle barev, dieta podle krevních skupin, desítky okouzlujících hubnoucích přípravků, přerušovaný půst, detoxikace, zákaz jevení po páté hodině. Všichni to známe. Pryč s tím – hubnout se má jen na lékařský předpis a pod dohledem odborníka. Měli bychom si zvyknout, že žádné jiné hubnutí než pod lékařským dohledem neexistuje. Ani tehdy, jsme-li mladí a zdraví. Ani tehdy, jde-li jen o pár kilo. Ani tehdy, pokud režim A báječně zabral bratranci B, který následně sbalil modelku C. Bez konzultace

s lékařem nemáme tušení, jestli čelíme téže výzvě jako bratranec a jestli to, co zabralo jemu, nám naopak neublíží. Hubnutí není snadné. Nestačí se „přestat vymlouvat“. Je to věda. Každý hubnoucí to musí vědět a respektovat to – jinak jde se špuntovkou na draka. A drak ho dřív nebo později sežere.

A druhá věc. Rozpoznat hubnutí jako náročnou vědu se nesrovnává s dietní kulturou. Dietní kultura není kultura hubnutí: je to kultura tloustnutí. Je to neurotické pokřikování hesel o nežrání, zatímco se břicha západní civilizace nekontrolovatelně zvětšují. Je to hysterické poskakování pod transparentem s vyretušovanými modelkami a instagramerkami projetými hromadou filtrů, zatímco procenta obézních neustále narůstají. Je to omílání falešných mýtů, opakování neúčinných rituálů a svatouškovské prozpěvování, jak jsou tlustí nechutní, takoví my přece nejsme. Dobře, sami máme nadváhu, ale stejně takoví nejsme – teď se nám to konečně podaří. Stačí zatnout zuby, mít silnou vůli. Přestat se vymlouvat. Dokopat se k tomu, abychom v osm večer po práci ještě hodinu proháněli vyčerpané tělo, abychom místo nutričně bohatého jídla chroustali vařenou zeleninu, abychom pravidelně hladověli, protože kdo chce hubnout, musí mít HLAD. Ze vzduchu se nepřibírá. Kdo říká něco jiného, propaguje obezitu.

Ne, přátelé. Naopak. Tohle všechno je propagace obezity. Obhajoba přetěžování a chronického stresu. Obhajoba hladovění a rituálního pohybu, který neděláme pro radost, ale se sebezapřením kvůli váze. Zoufalství nad půlkilem navíc, ignorování poruch příjmu potravy u jiných než hubených lidí, nekonečné zázračné režimy, hrdinské mýty o silné vůli. Fotky „před a po“, odsuzování tlouštíků, šikana a výsměch. To všechno je propagace obezity. A čím dřív s tím přestaneme, tím dřív můžeme začít poslouchat, co nám současná medicína doopravdy říká.

Vykořenit živou mytologii je nesmírně obtížná věc. Bude to trvat dlouho. Ale je to jediný způsob, jak ta alarmující procenta tlustých a obézních začít doopravdy a skutečně snižovat.

Pojďme konečně přestat propagovat obezitu.