

Eubiotika neboli „dobrožilství“ jako paradigma preventivní kardiologie

Naši potomci se budou za několik desetiletí možná divit, jak mohl být na začátku 21. století přijatelný takový nehygienický zvyk, jako je kouření tabáku; stejně jako my dnes nemůžeme pochopit, že lidé před několika stoletími běžně vylévali splašky na ulici, neměli kanalizaci a pili vodu přímo z řeky. Lze předpokládat, že kuřácký návyk postupně vymizí. Naopak hrozí, že budeme stále více obézní, a to navzdory tomu, co všechno víme o metabolismu, kaloriích a joulech, příjmu a výdeji energie organismu. Žijeme totiž v „obezitogenním prostředí“ a toto prostředí se bude dále zhoršovat. Rovnováha mezi příjmem a výdejem energie je v populaci porušena. Hlavní příčinou je stále větší nabídka poměrně levných a vysoce kalorických potravin a stále se snižující nutnost tělesného pohybu. Do zaměstnání nechodíme, ale jezdíme; v práci i ve volném čase převážně sedíme, ať u počítače nebo u televize. Ve volném čase se to snažíme napravit – jezdíme na kole, pracujeme na zahradách a chatách a děláme rekreační sporty. Po těchto nepravidelných a nárazových fyzických aktivitách nás bolí svalstvo, znovu odpočíváme v zaměstnání, u počítače a za psacím stolem. Žijeme v bludném kruhu nečinnosti a nárazových pokusů pohybovat se pomocí vlastních svalů a kloubů. Život prokládáme častými excesy v jídle a pití. Mnoho lidí, zejména žen, spoléhá na zázračné diety podle klamavých reklam v televizi nebo na přístroje, které slibují, naprosto proti zákonům termodynamiky, redukovat tělesnou hmotnost pěkně vleže a při tom si navíc zformovat muskulaturu k obrazu kulturistů. A k tomu zázračné pilulky obchodníků s deštěm.

Dnešní konzumní společnost se řídí zákony nabídky a poptávky. Jedním z hlavních faktorů „obezitogenního prostředí“ je např. i dostatek parkovišť u supermarketů. Pouhým omezením přívodu potravy zřejmě obezitu, jako populační problém, neovlivníme. Je třeba se od dětského věku zaměřit na zvyšování tělesné aktivity a vytvářet od dětství lidem podmínky, aby podléhali nutkání k pravidelnému používání vlastního pohybo-

vého aparátu k výdeji energie, kterou tak snadno získávají. Umíme stále lépe léčit nemoci, ale neumíme udržet zdraví. Snahy o udržení zdraví se datují hluboko do 19. století. Obrozenec Karel Amerling (1807–1884) založil fyziokratickou společnost, která předcházela některé naše dnešní ekologické snahy. Propagoval zvláštní životní styl „zavejcování.“ Byl to podivín. Jemu děkujeme za výraz „obzvláštník“, který použil Vladimír Borecký ve své knize *Zrcadlo obzvláštního* pro podivíny, jejichž poselství neustále oscilují mezi vědou a vlastní fikcí, a to až do absurdity hraničící s inventorní paranoiou. „Obzvláštníka“ nazývá také „mašiblí“ (magoři, šílenci, blbci). Na Karla Amerlinga navázal ve třicátých letech 20. století MUDr. Alexandr Batěk, propagující abstinenci, nekuřáctví a vegetariánství; dalšími byli MUDr. Ctibor Bezděk a zejména prof. Stanislav Růžička, profesor hygieny, který proslul knihou *Eubiotika čili dobrožilství*. „Obzvlášťencem“ byl i profesor hygieny na Lékařské fakultě v Plzni František Vaníček (1897–1993), který již za první republiky ve Státním zdravotním ústavu v Praze propagoval dnes obecně přijatý trojpoměr makronutrientů, jako základ racionální výživy. Všichni tito lidé měli mesiášské tendence a byli buď obdivováni nebo řazeni do „mašiblu.“

Není tedy lehké učit populaci zdravému životnímu stylu. Propagujeme, píšeme a učíme co dělat a nedělat, ale v reálném světě výsledky vážnou. Hrozí nám, že budeme obviněni z malé aktivity a indolence až cynismu a hledáme, jak najít správnou míru aktivity, abychom neupadli mezi „mašiblu.“ Nebo to bez „obzvláštnění“ nejde?



Prof. MUDr. Jaroslav Šimon, DrSc.