

## POHODLIE A CHUŤ DO JEDLA

„Je to príliš studené!“ To je jedna z najväčších prekážok, ktorá ľuďom bráni začať so zimným plávaním. A mrznúť skutočne nie je nič príjemné. Mať studené nohy a ruky, keď vychádzame von počas chladného zimného dňa a chlad sa nám dostáva pod kožu. Zime sa obvykle snažíme vyhnúť. Tešíme sa, ako budeme čím skôr v teple. Predstavujeme si horúcu šálku čaju alebo kakaa, ako si ľahneme na gauč a pozrieme si film.

No zimné plávanie nie je studené ako chlad zimného dňa, z ktorého človeku omrzajú prsty. Zimné plávanie je intenzívnejšie a kľže sa väčšmi po povrchu – natoľko nepremrznete, lebo chlad vám nestihne preniknúť tak hlboko pod kožu. Nie je to nepríjemné ako stretnutie s prenikavým zimným mrazom. Prečo nie? Studená voda ponúka rýchle a rovnomerné ochladenie celého tela, preto sa telo ihneď pokúša vyrábať teplo svojím hnedým tukom a vylučuje endorfíny, aby otupilo bolesť, periférne cievy sa siahnu, aby uchovali teplo vnútorných orgánov – a napokon sa zapoja aj svaly, aby prispeli k výrobe tepla. Cítite explozívne vnútorné teplo.

Ak teda uvažujete, že: „Kúpanie v zime je príliš studené. NIE, ĎAKUJEM!“ – bez toho, aby ste to vyskúšali, vôbec neviete, či to pre vás naozaj platí. Chlad je studený, no studené nie je vždy rovnako studené.

Teraz to možno vyznieva ako problém, že sa všetci neotuzujú. No nie je to tak! Problém však je, že čoraz viac ľudí trpí veľkou nadváhou a mnohí sa málo hýbu – nechodia von, aby spálili účinky svojho konzumného života. Zimné plávanie patrí k spôsobom, ako urobiť niečo pre svoje zdravie.

Pohodlnosť nás drží pevne v moci. Môže za to, že nehľadáme výzvy a neskúšame nové veci, na ktoré sme v skutočnosti stavní. Zimné plávanie je bezpečný spôsob, ako vyskúšať vôľu prežiť, ktorá spúšťa sympatický nervový systém a spaľovanie tuku. Intenzívny chlad vracia túto výzvu do čias, keď ľudia mrzli a nemohli si nastaviť termostat na 24 stupňov.

## **Moderný životný štýl znižuje spotrebu energie**

Mnohí z nás v živote hľadajú riešenia, ako chrániť svoje telo pred nepríjemnosťami, výzvami a život ohrozujúcimi situáciami. Telo v tomto procese slabne. Veľká väčšina z nás je konzumného typu. Žijeme v konštantnej bubline s precízne nastavenou teplotou: od domácich radiátorov cez klímu a kúrenie v aute. Málokedy sa vyzliekame, aby sme umožnili najväčšiemu orgánu tela – pokožke – vychladnúť alebo zvlhnúť, len keď sa sprchujeme, ale aj to robíme v príjemne teplej vode. S výnimkou čoraz väčšej skupiny ľudí, ktorí sa kúpu v zime alebo sa sprchujú studenou vodou.

Zimné plávanie vyvoláva okamžitú odpoveď na teplotný šok a efektívne aktivuje hneď tuk. Keď bývame v našich teplých

domoch, telo si myslí, že nebude potrebovať hnedý tuk a postupne sa ho zbavuje. A to je škoda, lebo človek potom musí o to tvrdsie cvičiť a držať diétu, aby spálil tuk a cukor, o čo by sa inak postaral hnedý tuk. Je možné zmeniť tento kurz?

Telo nespája energiu, len kým je človek vo vode, ale aj hodiny po výzve, ktorej sme ho vystavili.

Ak človek dopĺňa zimné kúpanie iným fyzickým tréningom, je na dobrej ceste rozlúčiť sa s pohodlnosťou a nadváhou. Pohodlnosť je, žiaľ, veľký zabijak, no našťastie poznáme veľa spôsobov, ako prelomiť komfort a následne mu opätovne nepodľahnúť.

Vedci dnes skúmajú, či depresia môže súvisieť s naším životným štýlom, ktorý je zbavený všetkých fyzických stresových faktorov, akým ľudia čelili v minulosti. K stresovým faktorom patrilo množstvo fyzickej aktivity a časté, no krátkodobé zmeny telesnej teploty pri plávaní v studenej vode či lovení potravy vo veľmi teplom počasí – s primerane častou aktiváciou centrálného nervového systému, ktorý sa spúšťa, keď potrebujeme bojovať alebo utekať, alebo skákať do studeného mora. Kedysi sme mali veľa prirodzených možností vytvárať si mentálnu a telesnú rovnováhu.

***Ty – a len ty – rozhodneš, čo chceš mať vo svojom živote a čoho sa chceš zbaviť.***

**Emma Scheibová, psychologička a vedkyňa**

Zimné plávanie patrí dnes k najlepším spôsobom aktivácie centrálného nervového systému. Inštinkt prežitia a odpoveď na teplotný šok spúšťajú mechanizmy, ktoré riadia imunitu,

spaľovanie energie, krvný obeh a náladu. Studená voda dáva knockaut pohodlnosti a po kontakte s ňou si človek pripadá väčšmi živý než kedykoľvek predtým.

## **Priveľa času na gauči**

Určite poznáte tie ospravedlnenia! „Nie, dnes nemôžem, prší, je dopravná špička, je zima, pes mi zožral topánky...“ Hovorí z vás pohodlnosť. Sadnete si na gauč, aké je to len príjemné. Esencia príjemnej a pohodlnej situácie spočíva aj v neutrálnej teplote, telo sa nestresuje. A nehýbate svalmi. Preto mnohé metabolické procesy vo vašom tele stoja. Priveľa vysedávania na gauči vás privedie do stavu driemot, kde nič nevyzýva vaše prirodzené inštinkty a fyzickú pripravenosť. Kedysi sme čelili hrozným búrkam a stretávali medvede, s ktorými sme museli bojovať, ak sme chceli prežiť. Ľudské telo hľadá odpočinok, aby získalo energiu na ďalší boj o prežitie.

### *Väčšinu ľudskej biedy spôsobuje pohodlnosť.*

Samuel Lichtenberg, fyzik a satirik

No v dnešnej dobe skutočný boj neprichádza, a kým čakáme, telo neustále plní svoje zásoby energie. Ak mu to umožníme, preženie to a zásoby bieleho tuku budú zrazu priveľké. A výsledný stav sa volá obezita.

Preto musíme vyhľadávať tieto výzvy sami. Vyžaduje si odvalu aj sebadisciplínu, aby sme dobrovoľne nechávali svoje telo prekonávať výzvy.

## FAKTY

# NAPODOBNITE NAŠICH PREDKOV

Tu je niekoľko fyzických výziev, ktoré pripomínajú prostredie našich predkov a ich každodenné starosti. Skúste robiť viac z nasledovných vecí:

- Kúpať sa v zime.
- Ísť do sauny.
- Behať, pokojne aj v zime. Nezabúdajte, že chladno vám je, len keď sa nehýbate!
- Cvičiť v lese, aj v zime.
- Bicyklovať v akomkoľvek počasí.
- Ísť na dlhé túry.
- Pracovať v záhrade, samozrejme, aj v zime.
- Upratovať v zime pri otvorených oknách.

- Prechádzať sa v daždi bez bundy.
- Spať v chladnej miestnosti.
- Spať v lese pod stanom alebo len pod širákom.

Môžu to byť aj ďalšie veci, ideálne také, ktoré útočia na vašu telesnú teplotu. Chlad a teplo pre vás predstavujú dobrú výzvu, ak ju máte pod kontrolou.

## Signály tela a mozgu

Mnohí si chybne myslia, že za nadváhu si ľudia môžu sami. Nadváha je pritom chronická choroba, ktorú treba liečiť na psychickej aj fyzickej úrovni, ideálne s odborníkmi. Je náročné bojovať s nadváhou na vlastnú päsť, keď si telo a mozog s nami robia, čo chcú.

V prvom rade je dôležité počúvať signály nasýtenia a rozum, keď sa telo odrazu dožaduje viacerých dobrôt. Spýtajte sa sami seba, či to dáva zmysel: Pred chvíľou ste jedli? Práve ste zjedli čokoládu? Potom nedáva zmysel, že si telo žiada ďalšiu čokoládu. V týchto prípadoch ho nepočúvajte. Jednoducho sa vás pokúša oklamať. Ak budete jesť ďalej a prepočujete varovné signály, časom stíchnu. Telo vás naučí veriť, že potrebujete ďalšiu energiu. A tak vám začnú pribúdať kilogramy.

Keď sme ešte bývali v jaskyniach a sami si lovili potravu, odkladanie energie na horšie časy bol skvelý mechanizmus. Akurát sa už nehodí do spoločnosti prebytku a telo evolučne nestíha s naším čoraz komfortnejším životom. Jasné, že začíname priberať, ak sami nehľadáme výzvy, ktoré by vedeli spáliť naše zásoby energie. Alebo sa nevzoprieme požiadavkám tela a neodmietneme mu dať sladkosť či väčšiu porciu jedla. Na spaľovanie energie potrebujeme aktivity. Nestačí zapnúť si strašidelný film ani nasadnúť na motorku. Aj to je isto zábavné a rozprúdi vám adrenalin, zvýši pulz a možno si dokonca budete chvíľu pripadať v ohrození života. Lenže vaše telo nepotrebuje tento typ zábavy. Potrebujete fyzický pohyb, rozhábať krvný obeh, svaly, aktivovať sympatický nervový systém, hnedý tuk, aby spustil spaľovanie energie.

Spolu so zvyšovaním spaľovania tukov aj bunky v tele začnú vnímať signály vysielané medzi orgánmi. Telo začne napríklad

produkovať väčšie množstvo inzulínu a sťahovať cukor z krvného obehu – a tým stabilizuje hladinu cukru v krvi. Ak človek s nadváhou práve začal bojovať s kilogramami cvičením a/alebo zimným plávaním, môže ho tešiť, že k zlepšeniu dochádza okamžite. Hoci, samozrejme, potrvá dlhšie, kým sa to prejaví na váhe, musí pamätať na to, že zlepšenie v tele sa deje rýchlejšie, než vidno voľným okom. Pamätajte, každý krok, aj krátky beh či kúpanie, sa počíta.

Niekedy v tomto procese nadmerného sedenia na gauči s priveľkým prísunom energie sme prepočuli signály tela. Kým jeden signál kričal DOSTĚ!, je možné, že iné signály odtiahli človeka opačným smerom a mal pocit, že telo ho priam vyzýva, aby jedol. Rýchlo tomu prepadne. Jednoducho musíte mať cukor a tuk. IHNEĎ! A telo sa ho zdanlivo neprestane dožadovať, kým neustúpate. No skutočne sa dá umlčať. Na výchovu tela jestvuje trik, ktorý pôsobí jednoducho a nudne, ale účinkuje.

### **Ako vycvičiť telo**

Vždy keď sa telo začne dožadovať cukru a tuku, rýchlo zjedzte pár mrkiev – a počkajte! Naliehavý hlas stíchne, nutkanie zmizne. Musíte však byť pri čakaní trpezliví, kým telo nespracuje pomalý cukor z mrkvy. Tým, že dostane pomalší a zdravší cukor, ho naučíte nedožadovať sa toho rýchleho. Preprogramujete svoj mozog.

Výchovou telu ukážete, kto tu rozhoduje. Bunky bieleho tuku totiž netušia, že ich premnoženie ohrozuje prežitie organizmu, ak ich bude priveľa. Po krátkom čase požiadavky tela utíchnu.



Stačí vydržať. Skúste so sebou niekoľko týždňov nosiť vrecko mrkvy, majte ju vždy poruke! A keď začujete volanie tela napríklad cestou domov z práce: CUKOR, IHNEĎ! PEKÁR! KDE JE? – rýchlo siahnite po mrkve, zjedzte ju a čakajte!

Dodnes nie je jasné, ako sa telo vie tak húževnato držať pohodlnosti. Čosi však vieme. Táto požiadavka vzniká v mozgu, len netušíme, kto je jej iniciátorom. No pomerne istou hypotézou je, že tu pôsobia hormóny z bieleho tuku. Tie vysielajú signály, že treba pokračovať v jedení a byť pohodlný. Tak biely tuk v tele znižuje aj motiváciu človeka a vôľu na zlomenie pohodlnosti. Bunky bieleho tuku totiž nechcú zomrieť! Schopnosť tela udržiavať sa v neaktivite je sebaoptvrdzujúcim proctvom – konšpirácia s vlastným ja. Mali ste niekedy pocit, že čím viac ležíte na gauči, tým častejšie na vás volá? A keď sa pokúsíte postaviť, privolá vás späť? To zrejme hovoria a riadia hormóny a biely tuk.

## **Hormóny hladu a sýtosti**

Keď ste začali cvičiť a vhodným rytmom ste porazili časť bieleho tuku a utíšili volanie tela mrkvou, zrejme cítite, že pohodlnosť sa stráca... To ustúpili bunky bieleho tuku a opäť sa ozvali signály sýtosti. Najťažšie je začať, musíte sa postaviť na odpor bielu tuku a ukázať mu, kto je tu pán.

Poznaním mechanizmov, na základe ktorých sa rozhodujeme o jedle a prejedení, ľahšie pochopíme vzorce nášho konania a tým nájdeme spôsob zmeniť naše zlozvyky – či už správaním, alebo liekmi.

Dnes sa výskum na poli obezity sústreďuje na spôsob, akým mozog a iné telesné orgány riadia náš apetít. Hlad je mimoriadne

silný biologický pud a väčšina ľudí mu nie je schopná dlhodobo odolávať. Preto diéty často zlyhajú. Pocit hladu vyvoláva kombinácia poklesu cukru v krvi a hladového hormónu grelín, ktorý do krvi vylučuje prázdny žalúdok. Grelín ovplyvňuje mozog, aby zažíval hlad, a vtedy zacítite škvŕčanie v žalúdku – grrrr – a pochopíte, že ste hladní. Mozog obsahuje dve rôzne centrá: centrum hladu a centrum sýtosti, obe ležia v hypotalame. Tu sa odohráva výmena medzi hladom a sýtosťou ako akýsi kontrolný systém – zapál a zhasni. Pri regulácii apetítu hrajú úlohu mnohé zložité fyziologické faktory. Ich spoločný účinok a vnímavosť človeka rozhodujú o tom, kedy vyhladne, aký je hladný a koľko sa potrebuje najesť, aby sa zasýtil.

No čo ak človek môže jesť a jesť a necíti sa sýty? Prečo sa to deje? Centrum sýtosti riadi najmä hormón leptín. Leptín pochádza z bieleho tuku, takže čím viac ho máme, tým máme vyššiu hladinu leptínu. Nemal by sa preto človek cítiť skôr sýty, ak je obézny? No áno, ale paradoxne sa ukázalo, že pri nadváhe sa leptín nevie viazať na receptory, ktoré by ho mali previesť do mozgu, aby vydal signál – som sýty. To znamená, že u obézneho človeka chabá citlivosť voči leptínu znamená, že bude jesť viac a viac. To nie je dobré. Strata kilogramov môže telo opäť naučiť vnímať leptín, aby sa hlas centra sýtosti ozýval zreteľnejšie.

Vedci skúmali hladiny leptínu a inzulínu u štrnástich žien v strednom veku s normálnou hmotnosťou po siedmich mesiacoch otužovania. Citlivosť na inzulín sa u nich zlepšila a hladiny leptínu klesli v reakcii na to, že telo si privyklo na studenú vodu – to znamená, že leptín a inzulín menia spaľovanie energie pri otužovaní. Je teda možné, že citlivosť na leptín sa zlepšila rovnako ako na inzulín po jednej sezóne zimného plávania.