

Dni otvorených dverí v BMC SAV pomohli ľuďom naštartovať zmenu

22.3.2026 - Ela Rybárová | SAV

V Centre pre manažment obezity Biomedicínskeho centra SAV (BMC SAV), v. v. i., a Centre pohybovej aktivity BMC SAV, v. v. i. privítali desiatky návštevníkov v rámci Dní otvorených dverí. Tradične množstvo záujemcov prišlo počas Svetového dňa obezity 4. marca a následne aj 19. marca počas Týždňa mozgu na podujatie s témou, ako pohyb spomaľuje starnutie mozgu.

Počas Dňa otvorených dverí v rámci Svetového dňa obezity bolo najväčším lákadlom meranie svalov a tuku v tele, ale súčasťou aktivít bolo aj výživové poradenstvo, ukážky tréningov v Centre pohybovej aktivity, meranie svalovej sily a motorické testy.

„Mnohých prekvapilo množstvo tuku, ktoré v tele majú a spustilo to u nich motiváciu niečo robiť. Viacerí sa tiež prišli v krátkosti informovať u lekára alebo u výživára o svojich zvyklostiach. Pochopili, že na tieto otázky bez dôslednej anamnézy nie je jednoznačná odpoveď, a zaujímali sa o možnosť zaradenia sa do našich programov,“ hovorí výskumníčka a nutričná terapeutka BMC SAV Miriam Dojčárová.

Psychologička v Centre pre manažment obezity Jana Kubičková absolvovala v rámci Dňa otvorených dverí koučingové stretnutie s bývalými účastníkmi programov centra, ktorí absolvovali kognitívno-behaviorálny tréning, a prišli zdieľať svoje úspechy. *„Bolo to stretnutie nabité emóciami a energiou. Spoločne si povedali, ako sa im darí, čo zmenili, v čom si veria, na čom stále pracujú. Zhodli sa, že koučing im otvoril priestor pre nové nastavenia a postoj k jedlu. Úspešní sú nepochybne tí, ktorí si našli vlastnú cestu, ako pokračovať v pohybovej aktivite,“* opisuje Jana Kubičková. Jedna z účastníčok ocenila, ako jej pomohla lekcia o všímavom jedení, kde si vyskúšali pomalé vychutnávanie. *„Táto skúsenosť sa jej osvedčila, naučila sa spomaliť, nedojesť a vychutnať malé kúsky sladkostí,“* opisuje Jana Kubičková.

Návštevníci mohli následne počas Dňa otvorených dverí v rámci Týždňa mozgu nazrieť do Centra pohybovej aktivity. Počas celého dňa si mohli spraviť merania zloženia tela, sily horných i dolných končatín aj otestovať svoje kognitívne schopnosti. Registrovaní záujemcovia si mohli vyskúšať koordinačný tréning. Podarilo sa naň prihlásiť aj Igorovi, ktorý prišiel až z Trenčína. *„Športujem, ale necvičím pravidelne a vo svojom veku by som už asi mal. Bol som tu v Bratislave opatrovať vnúčatá a využil som príležitosť.“* Magdaléna Albertová bola v BMC SAV takisto prvýkrát a zaujali ju merania. *„Usilujem sa zachovať si vitalitu. Páčilo sa mi, že som mohla zistiť niečo o svojich telesných parametroch, svaloch, tuku či kognitívnych schopnostiach,“* hovorí.

Deň otvorených dverí ponúkol aj zaujímavé prednášky. Prednáška zakladateľky Centra pohybovej aktivity a Centra pre manažment obezity Barbary Ukropcovej o význame fyzickej zdatnosti pre zdravé starnutie prilákala takmer stovku záujemcov. Prednáška Miriam Dojčarovej o MIND diéte, teda ideálnej výžive pre mozog, návštevníkov zaujala natoľko, že nakoniec trvala spolu s diskusiou až dve hodiny.

„Mali veľa otázok. Preberali sme aj rôzne mýty vo výžive, napríklad, či sú lepšie roztierateľné margaríny alebo maslo, či ovocie a zelenina v obchodoch má ešte nejaké výživové vlastnosti, či je červené víno dobré na zdravie, alebo či je pravda, že sa už netreba báť cholesterolu vo vajciach,“

opisuje Miriam Dojčárová.

Obe podujatia mali u návštevníkov veľmi dobrú odozvu, odnášali si mnoho nových poznatkov a viacerí aj odhodlanie zapojiť sa do našich programov na úpravu životného štýlu.

Text: Ela Rybárová, BMC SAV, v. v. i.

Foto: Ela Rybárová, BMC SAV, archív Miriam Dojčárovej, BMC SAV; archív Jany Kubíčkovej, BMC SAV

https://www.sav.sk?doc=services-news&lang=sk&news_no=13507&source_no=20