

Dietetycy z UMB pomagają schudnąć dzięki diecie i ćwiczeniom

24 października 2017

Schudnąć dzięki diecie i ćwiczeniom, bez leków, pomagają pacjentom specjaliści z Zakładu Dietetyki i Żywienia Klinicznego Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku. Sprawdzają też, czy SMS od dietetyka lub rozmowa z nim przez internet pomaga w odchudzaniu.

Do końca 2018 r. dietetycy chcą przebadać około 200 osób z otyłością. Dotychczas zbadano około 100 pacjentów; 65 z nich kontynuuje terapię, część zrezygnowała. Jeśli będą pieniądze, w 2018 r. do programu będzie mogło się zapisać jeszcze co najmniej 50 chętnych – poinformowała PAP kierownik zakładu prowadzącego badania, dr hab. Lucyna Ostrowska.

To program dla kobiet i mężczyzn w wieku 25-65 lat, którzy mają wskaźnik masy ciała BMI wyższy niż 30, nie mają zaburzeń hormonalnych, metabolicznych i nie mają przeciwwskazań do wysiłku fizycznego.

Pacjentom wykonywane są bezpłatnie podstawowe badania biochemiczne, analizy składu ciała, testy wydolności krążeniowo-oddechowej. „Oceniamy też ich jakość życia i zastanawiamy się, co możemy poprawić” – powiedziała Ostrowska.

„Chcemy mieć 200 osób w terapii dwuletniej, kiedy sprawdzamy, jak w poszczególnych typach otyłości dietetyk – radząc pacjentowi odpowiednie żywienie i aktywność ruchową – jest w stanie osiągnąć rezultaty w redukcji masy ciała, bez farmakoterapii” – wyjaśniła Ostrowska. Dodała, że dietetyk nie ma możliwości leczenia otyłego pacjenta lekami, ale jeśli pacjent tego wymaga, dostanie informację i skierowanie do lekarza.

Badacze sprawdzają, ilu spośród pacjentów ma tzw. otyłość metaboliczną, a ilu tzw. obwodową. Ostrowska tłumaczy, że w otyłości metabolicznej tkanka tłuszczowa gromadzi się centralnie w jamie brzusznej, powoduje otłuszczenie narządów, np. wątroby, serca czy nerek. W otyłości obwodowej nadmiar tłuszczu gromadzi się głównie na biodrach, udach czy pośladkach. Obie skutkują groźnymi dla zdrowia konsekwencjami.

„Otyłość obwodowa to otyłość, która – wydaje się – jest dla pacjenta o tyle mniej szkodliwa, że nie generuje chorób takich jak cukrzyca, nadciśnienie, kamica pęcherzyka żółciowego” – powiedziała Ostrowska, ale dodała, że jest wiązana z nowotworami piersi, prostaty czy jelita grubego.

Otyłość metaboliczna jest trudniejsza do leczenia, wymaga większych restrykcji wobec pacjenta. „Warto wiedzieć, czy grożą nam choroby metaboliczne, czy nie. To odpowiedzialność za własne zdrowie, wcześniej trzeba o tym myśleć” – powiedziała.

Jak zauważają dietetycy, część pacjentów rezygnuje z leczenia, bo uważają, że terapia wymaga od nich zbyt dużo wyrzeczeń w diecie, nie chcą być aktywni fizycznie, nie chcą też być kontrolowani. „Chcą się leczyć, ale nie chcą przestrzegać zaleceń i nie stosują się do wymagań. No, nie ma możliwości leczenia otyłości bez wyrzeczeń dietetycznych” – podkreśliła Lucyna Ostrowska.

Dodała, że zazwyczaj takie osoby i tak wracają na leczenie za kilka lat, gdy otyłość zmienia się w patologiczną i jest już trudna do leczenia, połączona z innymi chorobami. Często konieczna jest też np. operacja zmniejszenia żołądka. „Ta rozwaga przychodzi zdecydowanie za późno” – oceniła Ostrowska.

Dietetycy sprawdzają także w trakcie badań, czy i jak skuteczne w odchudzaniu mogą być nowoczesne, nie bezpośrednie, a zdalne formy kontaktu z pacjentem: SMS, e-mail, kontakt przez portal społecznościowy, telefon, czyli takie, które nie

wymagają stawiania się na wizyty, a umożliwiają z skorzystanie z porady żywieniowej czy omówienie problemu.

„To jest drugi cel naszego badania” – zadeklarowała Ostrowska. Dietetycy korzystają testowo z udostępnionego im oprogramowania do telemedycyny. Chcą ocenić, które formy zdalnego kontaktu są bardziej skuteczne od innych i jakie dają efekty w porównaniu do tradycyjnych wizyt u dietetyka. Do tej części programu potrzebne są osoby w wieku 25-40 lat. „Otwieramy rejestrację do końca tego roku” – dodała dr hab. Lucyna Ostrowska.

Autorstwo: Izabela Próchnicka

Źródło: NaukawPolsce.PAP.pl