



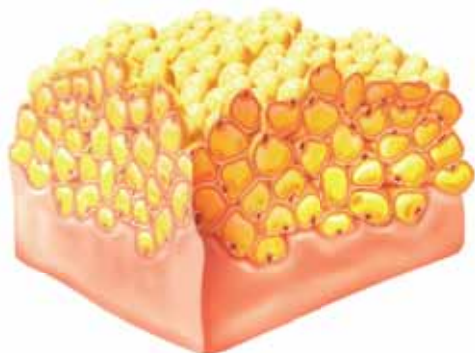
otyłość



novo nordisk®

Konsultacja medyczna: lek. I. Wnętrzak

Czym jest otyłość?



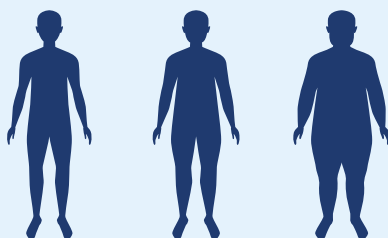
czym jest otyłość?

Otyłość jest złożoną, wieloczynnikową **chorobą**, która wynika z interakcji pomiędzy genetyką a środowiskiem życia danej osoby.⁽¹⁾

Można ją zdefiniować jako **nadmiar tkanki tłuszczowej**, prowadzący do rozwoju powikłań,⁽²⁾

albo jako **dysproporcję między masą ciała a wzrostem** z nadmiernym nagromadzeniem tkanki tłuszczowej (której zazwyczaj towarzyszy łagodne, przewlekłe, układowe zapalenie).⁽³⁾

MASA CIAŁA



PRAWIDŁOWA NADWAGA OTYŁOŚĆ

OTYŁOŚĆ

jest definiowana jako

XX

EPIDEMIA 21 wieku³



około

40%



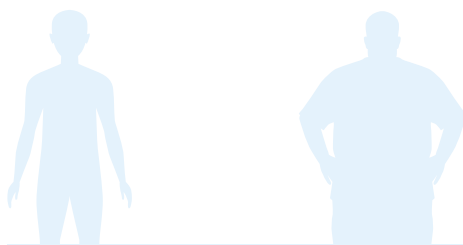
populacji świata ma **NADWAGĘ** albo **CHORUJE NA OTYŁOŚĆ**⁴

Jak się
diagnozuje
otyłość?

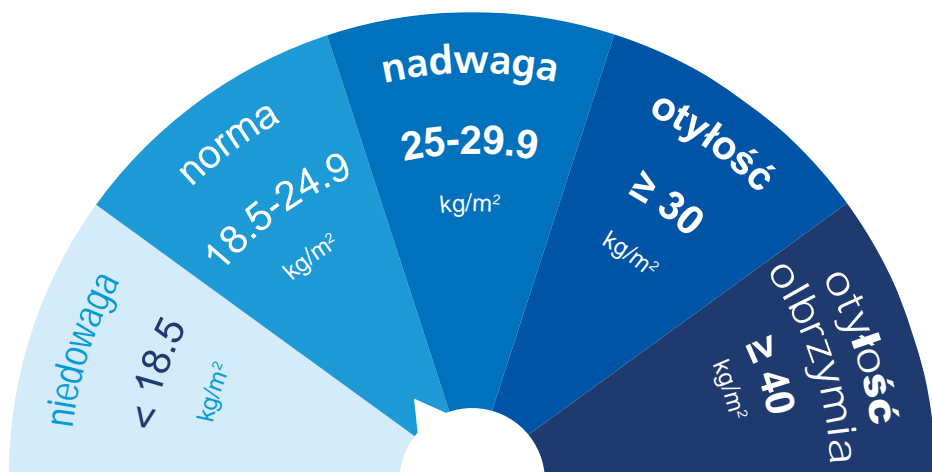
jak się diagnozuje otyłość?

Podwyższony wskaźnik masy ciała (BMI) stanowi szeroko akceptowany marker otyłości.⁽²⁾

Istnieją różne metody oceny otyłości, ale BMI jest często używany w praktyce klinicznej, ponieważ jest prosty i dobrze koreluje z ryzykiem sercowo-naczyniowym.⁽⁴⁾



$$\text{BMI} = \frac{\text{masa ciała (kg)}}{[\text{wzrost (m)}]^2}$$



Zgodnie z kalkulatorem opracowanym na podstawie danych WHO wartości BMI oznaczają różne stany odżywienia³

Znane
przyczyny
otyłości to...

znane przyczyny otyłości to...

ZACHWIANIE RÓWNOWAGI ENERGETYCZNEJ⁽⁵⁾

Zachwianie równowagi energetycznej powoduje nadwagę i otyłość. Gdy ilość energii pozyskiwanej nie jest adekwatna do ilości energii wydatkowanej, ciało gromadzi tłuszcz.



NIEKTÓRE CHOROBY⁽⁵⁾



Niektóre zespoły genetyczne i choroby endokrynologiczne mogą przyczyniać się do rozwoju otyłości.

Należą do nich np.: niedoczynność tarczycy, zespół Cushinga i inne.

NIEKTÓRE LEKI⁽⁵⁾



Niektóre leki przeciwpsychotyczne, leki antydepresyjne, leki przeciwpadaczkowe i przeciwcukrzycowe mogą powodować wzrost masy ciała, prowadząc do nadwagi i otyłości.

Czynniki ryzyka

NIEZDROWE NAWYKI ŻYWIENIOWE^{(5),(6)}

Dostępność pożywienia, spożywanie większej ilości kalorii niż potrzeba, większe porcje, jedzenie zbyt dużej ilości nasyconych kwasów tłuszczowych i izomerów trans kwasów tłuszczowych oraz pokarmów z dużą zawartością cukru...



NIEZDROWE ŚRODOWISKO ŻYCIA^{(3),(5),(6)}

Status socjoekonomiczny, łatwy dostęp do fast-foodów, ograniczony dostęp do parków, korzystanie ze środków transportu, ekspozycja na substancje zaburzające funkcjonowanie układu hormonalnego...



STRES⁽⁵⁾

Przewlekły stres może być przyczyną zaburzeń hormonalnych, w wyniku których jemy więcej i gromadzimy więcej tłuszczu.⁽⁵⁾



BRAK SNU^{(3),(5)}

Narastające zmęczenie i nadmierna konsumpcja podczas czuwania oraz siedzący tryb życia predysponują do rozwoju otyłości.

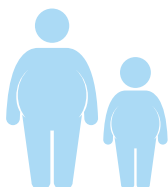


czynniki ryzyka

niektóre czynniki biologiczne i środowiskowe wywierają wpływ na pozyskiwanie i wydatkowanie energii.⁽³⁾

WYWIAD RODZINNY I GENETYKA^{(3),(5)}

Niektóre osoby mogą mieć genetyczną predyspozycję do otyłości.



RASA ALBO POCHODZENIE ETNICZNE⁽⁵⁾

Przewaga osób chorujących na otyłość w niektórych mniejszościach rasowych i etnicznych.



SIEDZĄCY TRYB ŻYCIA I BRAK AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ^{(3),(5),(6)}

Duża ilość czasu spędzonego przed telewizorem, komputerem, poświęcona na gry komputerowe czy inne aktywności związane z wpatrywaniem się w ekran prowadzi do wyższego wskaźnika BMI.



powikłania otyłości

Osoby z otyłością mają większe ryzyko
rozwoju szeregu powikłań zdrowotnych.⁽³⁾⁽⁴⁾

Otyłość jest powiązana z ryzykiem rozwoju:



CUKRZYCY TYPU 2



PROBLEMÓW Z ODDYCHANIEM
obturacyjny bezdech senny



NIETRZYMANIA
MOCZU



NIKTÓRYCH
RODZAJÓW
NOWOTWORÓW



CHORÓB
SERCOWO-NACZYNIOWYCH



CHOROBY
ZWYRODNIENIOWEJ
STAWÓW



NAGŁEJ ŚMIERCI
SERCOWEJ



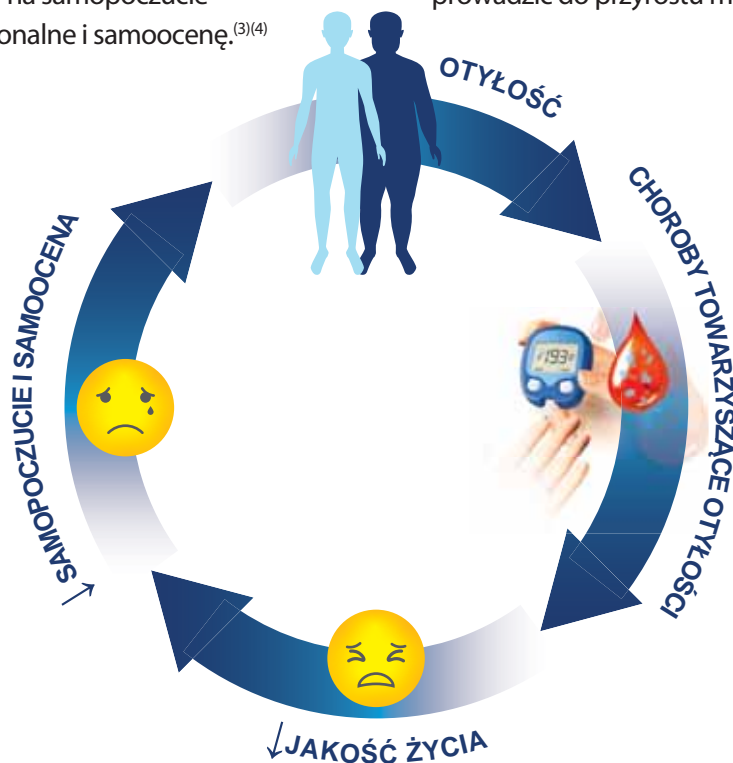
KAMICJ
ŻÓŁCIOWEJ

Ponadto **wywiera negatywny wpływ** na psychikę.

jakość życia osób z chorobą otyłościową

Otyłość i choroby będące jej powikłaniami prowadzą do **pogorszenia jakości życia** i wywierają bardzo negatywny wpływ na samopoczucie emocjonalne i samoocenę.⁽³⁾⁽⁴⁾

Można wpaść w **błędne koło**, w którym gorsza jakość życia i pogłębiające się problemy psychiczne mogą w konsekwencji prowadzić do przyrostu masy ciała.



leczenie otyłości

Nadrzędnym celem w leczeniu otyłości jest zapobieganie rozwojowi powikłań poprzez redukcję ilości tkanki tłuszczowej.⁽¹⁾⁽⁴⁾

Zmiana stylu życia, zmiana sposobu odżywiania i aktywność fizyczna są działaniami pierwszorzędnymi, jednak u wielu pacjentów niewystarczającymi. W przypadku nieskuteczności modyfikacji stylu życia należy zastosować farmakoterapię lub zabiegi bariatryczne.⁽¹⁾⁽⁴⁾



zmiana
sposobu
odżywiania



zwiększenie
aktywności
fizycznej



terapia
behavioralna

FARMAKOTERAPIA (LEKI PRZECIW OTYŁOŚCI)

ZAPOBIEGANIE ROZWOJOWI POWIKŁAŃ POPRZEZ:⁽¹⁾

REDUKCJĘ
masy ciała



UTRZYMANIE
obniżonej
masy ciała
długoterminowo



zmiana nawyków żywnieniowych

Różne strategie dietetyczne mogą w sposób efektywny pomóc w redukcji masy ciała.⁽⁷⁾

Należy **zredukować** dotychczasową ilość spożywanych kalorii o **500 kcal** w stosunku do zapotrzebowania dobowego wyliczonego dla należyj masy ciała pacjenta.

Dieta niskokaloryczna oznacza zmniejszenie spożycia kalorii przy uwzględnieniu różnorodności pokarmowej i preferencji pacjenta.⁽²⁾

Doskonałą metodą planowania posiłków jest **Talerz Zdrowego Żywnienia**, który pozwala na wybór odpowiednich pokarmów we właściwych ilościach.⁽⁸⁾



- ✓ Skoncentruj się na różnorodności pokarmowej i preferencji pacjenta.
- ✓ Wybieraj produkty i napoje z małą zawartością tłuszczów nasyconych, sodu i cukru.
- ✓ Zaczynaj metodą małych kroków w tworzeniu zdrowszego stylu życia.



aktywność fizyczna

Aktywność fizyczna stanowi ważną część każdego programu redukcji masy ciała. Zaleca się rozpoczynanie ćwiczeń powoli i stopniowe zwiększanie ich intensywności.⁽¹⁾

POPULARNE ZAJĘCIA SPORTOWE:⁽¹⁾



Spacer
(5 km w 35 min)



Aqua aerobik
przez 30 min



Jazda na rowerze
(8 km w 30 min)



Pływanie
przez 20 min



Szybki taniec
(towarzyski) przez 30 min



Bieganie
(9 km w 15 min)

talerz zdrowego żywienia

JAK POSŁUGIWAĆ SIĘ TĄ METODĄ⁽⁸⁾

50%

twojego talerza
**OWOCE
I WARZYWA**

*Skoncentruj się
na całych
owocach.
Urozmaicaj*

25%

twojego talerza
**ZBOŻA
I PRODUKTY
BOGATE
W SKROBIĘ**

25%

twojego talerza
BIALKA
Urozmaicaj



Przetwórz się
na mleko i jogurt
NISKOTŁUSZCZOWE
lub
BEZTŁUSZCZOWE



CODZIENNA DIETA

Wypijaj codziennie 8 szklanek wody.

OWOCE

- świeże owoce
- gotowane owoce
- sok owocowy

WARZYWA

- świeże warzywa
- gotowane warzywa
- sok warzywny



PRODUKTY ZBOŻOWE

- chleb
- makaron
- kasze

BIALKA

- chude mięso
- kurczak
albo ryba
- jajka
- kielki

TŁUSZCZE

- niewielka ilość oleju
- orzechy, migdały,
pestki słonecznika

Leki
wspierające
redukcję
masy ciała

leki wspierające redukcję masy ciała

Leki wspierające redukcję masy ciała stanowią część programu, w skład którego wchodzi również: zmiana nawyków żywieniowych, aktywność fizyczna i terapia behawioralna.⁽¹⁾

Stosuje się je u pacjentów z:⁽¹⁾

BMI ≥ 30

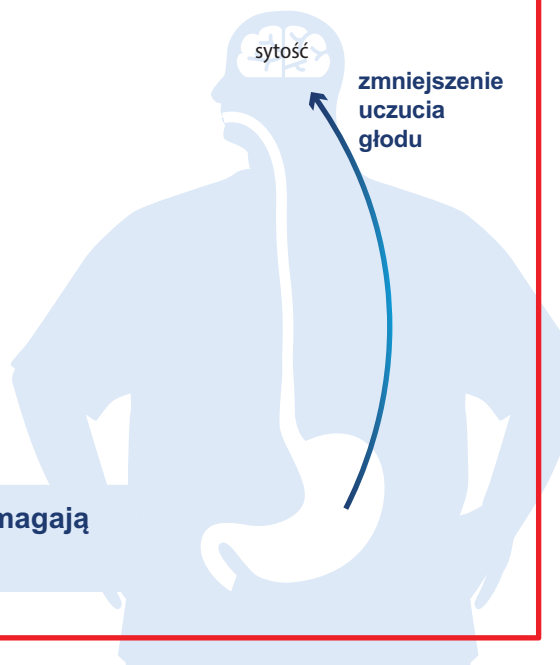
nawet bez innych czynników
ryzyka sercowo-naczyniowego

BMI ≥ 27

z innymi czynnikami
ryzyka lub chorobami
towarzyszącymi

Leki te są wskazane do stosowania wraz z żywieniem o obniżonej wartości kalorycznej i zwiększonym wysiłkiem fizycznym w celu kontroli masy ciała.

Leki, które hamują apetyt, pomagają w zmniejszeniu masy ciała.⁽¹⁾



chirurgia bariatryczna

Chirurgia bariatryczna znajduje zastosowanie u pacjentów, z otyłością stopnia II i III, u których inne metody leczenia nie sprawdziły się.⁽¹⁾

Stosujemy ją u pacjentów z otyłością stopnia II i III z:⁽¹⁾⁽⁴⁾

BMI ≥ 40

bez innych
czynników ryzyka

BMI ≥ 35

z chorobami towarzyszącymi jak
np.: nadciśnienie tętnicze
czy dyslipidemia

REKAWOWA RESEKCJA ŻOŁĄDKA

Główny efekt terapeutyczny uzyskuje się dzięki usunięciu tych części żołądka, które produkują hormon stymulujący uczucie głodu. Dodatkowo operacja ogranicza ilość pokarmów, które żołądek jest w stanie pomieścić, jednocześnie ograniczając ilość spożywanych kalorii.



OMINIĘCIE ŻOŁĄDKOWE

Największą skuteczność w redukcji masy ciała wykazuje zabieg ominięcia żołądkowego, gdzie wyłącza się z pasaży treści pokarmowej znaczną część żołądka i jelita cienkiego. Zabieg ten stymuluje wzrost wydzielania przez jelita „hormonu sytości”. Nie bez znaczenia jest zmniejszenie wchłaniania pokarmów.



PIŚMIENNICTWO

1. The Practical Guide Identification, Evaluation, and Treatment of Overweight and Obesity in Adults. North American Association for the Study of Obesity and the National Heart, Lung, and Blood Institute. October 2000
2. Schwartz MW, Seeley RJ, Zeltser LM, Drewnowski A, Ravussin E, Redman LM, Leibel RL. Obesity Pathogenesis: An Endocrine Society Scientific Statement. *Endocr Rev.* 2017 Aug 1;38(4):267-296.
3. González-Muniesa P, Martínez-González MA, Hu FB, Després JP, Matsuzawa Y, Loos RJF, Moreno LA, Bray GA, Martínez JA. Obesity. *Nat Rev Dis Primers.* 2017 Jun 15;3:17034.
4. Nature Reviews Disease Primers. Obesity. Article number: 17035 (2017). <https://www.nature.com/articles/nrdp201735>
5. NHLBI. Overweight and obesity – Causes Available at: <http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/obe/causes>. Last accessed: March 2019
6. Wright and Aronne. Causes of obesity. *Abdom Imaging.* 2012;37:730–732
7. Makris A, Foster GD. Dietary approaches to the treatment of obesity. *Psychiatr Clin North Am.* 2011 Dec;34(4):813-27.
8. What is My Plate? USDA [Internet]. [updated 2019 Mar 13; cited 2019 Mar 28]. Available from: <https://www.choosemyplate.gov/WhatIsMyPlate#>

Copyright © 2021 Licitelco S.L. - www.ec-europe.com

Copyright © 2021 ARW DK MEDIA POLAND

Novo Nordisk Pharma Sp. z o.o.
Krakowiaków 46, 02-255 Warszawa
tel.: +48 22 444 49 00, faks: +48 22 444 49 01
informacja@novonordisk.com
www.novonordisk.pl



2021 © Novo Nordisk A/S, PL21OB00087