



login:

lozinka:

Prijava
Ne sjećam se lozinke

Civilne udruge i zdravlje

Liječenje debljine i yo-yo efekt (Treatment of obesity and yo-yo effect)

dr. sc. Jozo Jelčić, internist - endokrinolog

Voditelj Centra za debljinu Kliničkog bolničkog centra Zagreb
Dopredsjednik Hrvatskog društva za debljinu

Yo-yo efekt je slikovit izraz za neuspjeh liječenja debljine i ponovno debljanje nakon početnog mršavljenja. Debljina je bolest stila života 20 i 21. stoljeća. To je kronična endokrino-metabolička multifaktorijalna bolest s poligenetskom osnovom. Jednako tako je i neuspjeh liječenja debljine, odnosno yo-yo efekt multifaktorijalan s poligenetskom osnovom. Liječenje debljine u društvu koje se obesogeno ekstremno je teško, jer upravo ovi socio-kulturalni i genetski uzroci stoje iza ponovnog masovnog debljanja, odnosno yo-yo efekta.

Na individualnoj razini yo-yo efekt nastaje zbog reakcije organizma, psihe i formiranog stila života na intervenciju i pokušaj mijenjanja tog stila života, prehrane i tjelesne težine. Takve promjene su moguće, ali tek kroz dugi vremenski period kroz koji se treba „navići“ na nove obrasce ponašanja, formirati nove zdravije rutine i navike, formirati novi stil života, a organizam „setirati“ na novu tjelesnu težinu.

Yo-yo efekt je posljedica preagresivnog i prekratkog liječenja. Rezultat je:

1. gubitka motivacije
2. pogrešno i/ili nerealno (preagresivno i kruto) postavljenih ciljeva
3. pogrešnih metoda liječenja (dijete i dodaci prehrani, a akupunktura i hipnoza su vrlo upitne koristi)
4. nestručnog korištenja adekvatnih metoda

Stil života i način prehrane nisu slučajni. Oni imaju multifaktorijalnu i poligenetsku osnovu. Predstavljaju „najbolje“ rješenje za neku osobu u složenim svakodnevnim životnim okolnostima. U njima se uzimaju u obzir: potrebe, obaveze, želje, ciljevi, okolnosti i mogućnosti. Kroz njih se prelamaju različita: biološka (fiziološka), kulturalna, socijalna, ekonomska, psihološka i druga značenja, utjecaji i interesi. Zbog njihove slojevitosti i automatizama koji stoje u podlozi rutina i navika (a one obilježavaju veći dio naših svakodnevnih aktivnosti), izuzetno teško je mijenjati ih svjesnom planskom intervencijom. Potrebno je dosta truda, vremena i strpljenja, dobre organizacije i iskustva u liječenju da bi došlo do održive promjene stila života i prehrane i održive niže tjelesne težine. Otpori promjenama stila života i prehrane, odnosno starih automatizama, rutina i navika, mogu biti uzrokovani različitim čimbenicima:

1. vanjskim (okolnosti, socijalni, kulturalni, ekonomski i dr. čimbenici)
2. psihičkim (depresija)
3. unutarnjim (genetski, metaboličko-endokrini, neurološki)

Što su promjene nasilnije i grublje, bit će manje održive i zato kratkotrajnije. Da bi promjene bile održive moraju biti uklopive u ranije obrasce ponašanja i stalnim ponavljanjem pretočene u automatizme. Konačan rezultat mora biti sveobuhvatno zadovoljavajući, a ne samo na zdravstvenoj razini.

Mršavljenje nije bez rizika. Međutim, dugoročna korist od mršavljenja je veća od moguće kratkotrajne štete. U slučaju yo-yo efekta, učestalo naizmjenično mršavljenje i debljanje uzrokuje i učestale promjene metabolizma i funkcija različitih organskih sustava koje mogu biti štetne, a ova šteta nije kompenzirana kasnijim dugoročnim korisnim učincima kao u slučaju uspješnog liječenja. Zato je yo-yo efekt štetan i treba učiniti sve da bi ga se izbjeglo. Realističan pristup i postupnost u provođenju mjera liječenja debljine trebale bi smanjiti rizik yo-yo efekta. Na društvenoj razini u prevenciji yo-yo efekta važne su takve promjene vanjske sredine koje će smanjiti negativan utjecaj te sredine na debljanje. Tu spadaju mogućnosti za bavljenje rekreacijom i sportom, biciklističke staze u gradovima, zelene površine, broj, opremljenost i raspoloživost sportskih dvorana (posebno u školama), bazeni, zdrava prehrana u školama i vrtićima, javni promet, parking, zajednički i osobni standard stanovnika, njihova edukacija, različite akcije udruga koje se bave prevencijom debljine, sportom i rekreacijom i drugo. S porastom svijesti o kompleksnosti uzroka debljine i slaboj učinkovitosti njenog liječenja, može se očekivati i veću uključenost svih u prevenciju debljine i stvaranje zdravijeg okruženja u kojem će oni koji su prinuđeni na liječenje imati veće šanse da održe postignutu nižu tjelesnu težinu.