

Jeste li svjesni zdravstvenih posljedica koje uzrokuje debljina?

(Are you aware of the health consequences caused by obesity?)

Sonja Njunjić

Udruga za prevenciju prekomjerne težine



Danas pretilost ubrajamo među najozbiljnije probleme s kojima se suočava suvremeni svijet.

Još je Hipokrat napisao "Debljina nije samo bolest za sebe, već i prijetnja za razvoj ostalih bolesti", što navodi na činjenicu da je već tada pretilost shvaćena kao medicinski poremećaj koji vodi brojnim popratnim

bolestima.

"Svjedoci smo prave eksplozije debljine u novije vrijeme i nema sumnje da je prekomjerna težina postala veliki svjetski problem koji je poprimio epidemiološke proporcije. U modernoj civilizaciji taj problem progresivno raste, a kako je debljina itekako povezana s ozbiljnim zdravstvenim liječenjem debljine postaju imperativ. Na sreću polako prolaze vremena kada se debljina doživljavala, u prvom redu kao estetski problem. Shvaćanje pojma debljine se jako promijenilo u proteklih desetak godina i ljudi napokon postaju svjesni da pretilost osim estetskih može imati itekako ozbiljne zdravstvene posljedice" - kaže dr. Mirko Koršić, pročelnik Zavoda za endokrinologiju KBC-a Rebro i predsjednik Hrvatskog društva za debljinu.

Što je ITM / BMI ?

Pojam debljine često se neprecizno određuje, dok je ITM točan pokazatelj prekomjerne tjelesne težine ili debljine. Prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije (WHO), vrijednost ITM (indeks tjelesne mase) ili BMI (Body Mass Index) su najčešće korištena mjerila za određivanje debljine prema medicinskim kriterijima, jer procjena težine u odnosu na visinu (te vizualna procjena) može poslužiti kao pokazatelj rizika obolijevanja i smrti zbog prekomjerne težine.

ITM koji osobu svrstava u kategoriju pretilih može ukazivati na povećani rizik obolijevanja od teških bolesti kao što su šećerna bolest, srčane bolesti, povišeni krvni tlak pa čak i prerana smrt. Važno je da osobe koje se smatraju "punijima" izračunaju svoj ITM kako bi utvrdile nisu li zapravo već pretile.

Debljina se, pored izračuna ITM-a i klasičnog vaganja, dijagnosticira također mjerenjem obujma struka (kod žena i muškaraca), obujma odnosa bokova i struka, mjerenjem masnog tkiva, te kontrolom preporučenih vrijednosti dobivenim vađenjem krvi, kao što su masnoće, ŠUK, kolesterol, o čemu ćemo u nastavku reći nekoliko riječi.

Treba li se osoba zabrinuti zbog svoje težine može se izračunati pomoću indeksa tjelesne mase (ITM) tako da se težina osobe u kilogramima podijeli s visinom u metrima na kvadrat. Naprimjer, visina od 1.72 metra množi se s 1.72, što iznosi 2.95. Zatim se težina osobe od, primjerice, 80 kilograma dijeli s 2.95, pa se dobije ITM 27.1. što ukazuje na prekomjernu težinu od cca 5 kg.

Potkožno masno tkivo

Debljina se također može dijagnosticirati mjerenjem potkožnog masnog tkiva (ili kako bi mi popularno rekli "špeka") na određenim mjestima na tijelu, npr. struk, nadlaktice, bedra, područje duž leđa, posebnom spravicom (sličnom plastičnim kliještima) nazvanom kaliper kojom se zahvaća (kao pincetom) masno tkivo, te se domah izmjeri u centimetrima koji su naznačeni u rasponu spravice. Određena debljina u centimetrima (npr. od 2 na više) u kombinaciji s ostalim pokazateljima određuje vrstu debljine i fizičke faktore koji se javljaju.

Laboratorijske vrijednosti

Povećanu tjelesnu težinu i probleme koje stvara nezdravi način života, također možemo utvrditi laboratorijski, analizom kroz krvne pretrage, tj. utvrđivanjem koncentracije "metaboličkim triansom" (povišeni trigliceridi, LDL, HDL), šećerom u krvi te ukupnim kolesterolom.

Tako su utvrđene referentne vrijednosti:

- Trigliceridi 0,78

- LDL 2,6

- HDL 1,5

tj. ukupni kolesterol 4.88

- ŠUK (šećer u krvi) 5,2 do 6,0

Liječnici posebno naglašavaju važnost i nužnost smanjenja prekomjerne težine, odnosno da smanjenjem tjelesne težine za 5-10% smanjujemo koncentraciju triglicerida za oko 20%, kolesterol za oko 10%, HDL za oko 8%, a LDL za oko 3% , a posebno ukoliko se poveća tjelesna aktivnost, jer tjelesnim naporom se iz jetre oslobađa lipoprotein lipaza koji razgrađuje trigliceride. Smanjenjem tjelesne težine za 10% znatno osobe udaljavaju od pojave šećerne bolesti tipa II i to za cca čak 50%!!!!

Pretile osobe češće su na bolovanju, ranije odlaze u mirovinu, žive kraće, a da ne spominjemo javnozdravstveni i cjelokupni društveni problem koji se javlja, jer zapravo postajemo općenito "bolesno društvo". Troškovi zdravstvene zaštite osoba s prekomjernom težinom i pretilošću su visoki, te je pretilost važan zdravstveni, socijalni i gospodarstveni problem mnogih zemalja, gdje izravni troškovi čine 5-10% troškova zdravstvene zaštite.

Da bi se izbjegli neki od navedenih uzroka ili da bi se oni znatno ublažili, nužno je potrebno podučavanje na svim razinama i na svim dostupnim mjestima, prvenstveno o pravilnom načinu života i održavanju tjelesne težine.

Tome u prilog *Udruga za prevenciju prekomjerne težine* je, uz potporu Gradskog ureda za zdravstvo i branitelje Grada Zagreb, odlučila pokrenuti **Savjetovalište o debljini i prehrani**. Cilj ovakvog savjetovališta je da osobe s drugim zdravstvenim poremećajima koji nisu odmah prepoznatljive kao povezane s debljinom mogu dobiti pravilne savjete. Prehrana jest ključ održavanja zdravlja, a isto tako i metoda za pomoć oboljelima.

Savjetovalište bi isključivo radilo u suradnji sa određenim stručnjacima za dijagnosticiranje zdravstvenih problema, a Udruga bi djelovala kao poveznica između građana i liječnika i stručnjaka.