



Civilne udruge i zdravlje

Debljina - ozbiljan društveni problem (Obesity – serious social problem)

Tatjana Alavanja
za Udrugu za prevenciju debljine

Osvrt na okrugli stol 16. ožujka 2010. godine, Tribina Grada Zagreba

Nužnost edukacije u svim segmentima društva javnog i privatnog sektora glede problema debljine, te suviše podcijenjena uloga tjelesne aktivnosti zbog čega ciljanom edukacijom treba pojačati interes i osigurati metode, kao i prostor za provedbu aktivnosti za sve uzraste, samo su neki od zaključaka sa nedavno održanog okruglog stola na Tribini Grada Zagreba na temu „Debljina - ozbiljan društveni problem“ u organizaciji Udruge za prevenciju prekomjerne težine.

Osim toga, nakon diskusije nazočni su se složili da su uvedene smjernice u dječjim vrtićima odličan primjer za promjene u školama a potreban je angažman kako društvenog, tako i privatnog sektora. Uočena je razlika od predškolskog (dobar primjer u praksi) odgoja i školskog odgoja (preporuka za sustavne promjene).

Prof. dr.sc. Mirko Koršić, FRCP, te predsjednik Hrvatskog društva za debljinu HLZ-a je istaknuo kako je debljina itekako ozbiljan javnozdravstveni problem jer je svaki drugi stanovnik debeo, a od ranije pretili osobe postaju još deblje. Dakle, debljina u svijetu poprima epidemiološke razmjere a puno bolja nije ni situacija u Hrvatskoj.

Liječenje debljine ozbiljan i kompleksan posao

- U Hrvatskoj prekomjernu tjelesnu težinu (BMI- indeks tjelesne mase iznad 25), odnosno debljinu (BMI iznad 30) ima 79,2 % muškaraca i 49,9 % žena. Poznato je da debljina, kronična bolest ne ruši samo kvalitetu života, nego i skraćuje život. K tome, njeno liječenje vrlo je ozbiljan i kompleksan posao. Posebnu pažnju treba posvetiti prevenciji, dijagnosticanju i liječenju debljine u djece i adolescenata jer se može očekivati da će baš zbog nje naša djeca živjeti kraće od nas. Naime, u svijetu ima 22 milijuna djece ispod pet godina s prekomjernom težinom, rekao je prof. Koršić.

Na ovaj problem osvrnula se i Maja Baretić, dr. med., endokrinologinja Zavoda za endokrinologiju i bolesti metabolizma iz KBC Zagreb rekavši da zajednica treba pokrenuti akciju za rješavanje ove pošasti modernog načina života. Prije svega, promovirati zdrave stilove života.

S njom se složio i njen kolega, dr. sc. Jozo Jelčić, dr. med., dodavši da je jako važno promijeniti stil života, odnosno stil prehrane, te upražnjavanje redovite i pojačane tjelesne aktivnosti. Primjena lijekova preporuča se kod osoba s indeksom tjelesne mase iznad 30 i onih gdje navedene mjere nisu dale zadovoljavajuće rezultate. Kirurško liječenje debljine primjenjuje se kod pretelih osoba s BMI višim od 35, a od metoda tu su: ugradnja želučane vrpce, intestinalna premoštenja, resekcija želuca, endoskopsko stavljanje balona i gastrično premoštenje. Iako se sve više koristi i operativno ugrađivanje prijemnice želuca i tankog crijeva, te gastroplastika kod izuzetno debelih osoba.

- Operativno odstranjenje masnog tkiva preporuča se samo onima koji imaju BMI iznad 40 i postotak idelane težine veći od 180 %, te u slučaju neuspjeha ostalih metoda. Kod većine, gubitak na težini godinu dana nakon operacije iznosi 50 % uz poboljšanje stanja pri svim ostalim popratnim oboljenjima poput dijabetesa, povišenog krvnog tlaka itd., objasnio je prof. Jelčić.

Osim sastava namirnica, mijenja se i kultura jedenja

Rosana Svetić, dipl. medicinska sestra i pomoćnica ravnateljica za sestrinstvo Specijalne klinike za dijabetes, endokrinologiju i metaboličke bolesti „Vuk Vrhovac“ govorila je o rezultatima istraživanja o faktorima metaboličkog sindroma u srednjoškolskoj populaciji koji su pokazali da čak preko 60 % adolescenata ne doručkuje, kao i da na uzorku od 208 učenika njih preko 36 % su pušači, te da se 2/3 ne bavi tjelesnom aktivnošću.

Kako izgleda primjena novih prehrambenih smjernica u praksi objasnila je Ljiljana Vučemilović, zdravstvena voditeljica vrtića. Jedan od razloga za njih je upravo porast debljine u predškolskoj dobi, a evidentno je da se mijenja i kultura jedenja a ne samo sastav namirnica.

Ova danasvrćiska djeca za 10-12 godina postat će školska i srednjoškolska djeca zdravih navika i kvalitetnijeg daljnjeg odrastanja.

S druge strane, kako se u školama primjenjuju prehrambene promjene govorila je prim. dr. sc. Marina Kuzman, dr. med., te specijalist školske medicine iz Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo. Rekla je kako škole nisu tako agilne kao dječji vrtići a problem je što djeca u školu već donose svoje izgrađene prehrambene navike. Ipak, sigurno je da jedu premalo voća i piju previše slatkih pića. Po prim. Kuzman, percepcija naših adolescenata je da su deblji nego što jesu zbog utjecaja nekvalitetnih promidžbenih poruka medija. Sugerirala je da se to mora regulirati i promijeniti.

- Sve je više mladih pretelih osoba, no ne trebamo biti obeshrabreni. Edukacija je nužna od vrtića pa do starije dobi. Odnosno kroz cijeli život, ali ona nije dovoljna. Debeloj osobi treba i potpora, mišljenja je Ljiljana Lulić- Karapetrić, specijalist obiteljske medicine, te predsjednica Udruge Promjena. Liječnik obiteljske medicine je jedna od najmjerodavnijih osoba za potporu u ovom gotovo cijeloživotnom problemu, sa kojim se pojedinac mora nositi kroz zdraviji stil života. Da bi se to moglo treba stvoriti uvjete i opremiti ambulante sa svim potrebnim da zdravstvena briga bude kvalitetnija za probleme debljine.

Glede starosti i debljine, bitan je gerontološki pristup ali je pitanje koliko debelih uopće doživi starost, napomenula je prim. dr. sc. Spomenka Tomek- Roksandić, dr. med. i voditeljica Centra za gerontologiju Zavoda za javno zdravstvo „Dr Andrija Štampar“. Zato je potrebno pri gerontološkim centrima i domovima zdravlja imati nutricioniste (zaposeliti ih, ako je moguće) spremne da svojim znanjem pomognu u edukaciji krajnjih korisnika, ali isto tako i osoblja koje se brine za prehranu starijih osoba. Ono što je najvažnije naglasiti jest da za starije osobe ne postoje izrađene prehrambene norme i da se trebaju slijediti primjeri VRTIĆA.

Najgora je neaktivnost

- Jesmo sportska nacija ali samo na natjecanjima, dok smo na rekreativnom planu ispod europskog prosjeka. Očit je nedostatak parkova i sportskih centara, a brine me što i tih malo sportskih sadržaja koji postoje nije iskorišteno. Nikad nije kasno da se uključimo u bilo koji oblik tjelesne aktivnosti jer ništa nije gore od neaktivnosti, rekao je dr. sc. Mario Kasović, profesor kineziologije sa Kineziološkog fakulteta u Zagrebu.

- Zaključak je da se treba još sustavnije poraditi na učestalosti bavljenja tjelesnom aktivnosti i da lokacije budu adekvatne za sve uzraste .

Kako se ispravnim deklaracijama educiraju potrošači o zdravstveno ispravnoj hrani pojasnila je Ružica Vazdar, dipl. ing. tehnologije iz Ministarstva zdravstva i socijalne skrbi RH, te ujedno istakla da zdravstveno ispravna hrana i zdrava hrana nisu isti pojmovi. Odnosno, da ih ljudi obično poistovjećuju što je krivo. Naglasila je da se propisi, zakoni usklađuju sa EU i da smo mi u Hrvatskoj vrlo jasni u navedenim propisima što i kako se označava zdravstveno opravdana hrana za određene svrhe (između ostalog i hrana za sprječavanje debljine). Međutim u RH još nedostaje prehrambeni profil.

Tijekom diskusije nutricionistkinja Irena Švenda je apelirala da se brojni stručnjaci uključe na jedan sustavan način u rješavanju problema debljine. Kao dobar primjer podrške, navela je primjer grupe za redukciju težine koja postoji već šest godina pri Udruzi za prevenciju prekomjerne težine. Savjetovanja koje Udruga otvara (o prehrani i debljini) trebala bi biti u domovima zdravlja ili drugim zdravstvenim institucijama, pristupačna širokoj populaciji, ali isto tako i osobama s invaliditetom. U savjetovališta takvog profila, liječnici bi trebali upućivati osobe sa prekomjernom težinom i drugim problemima gdje prehrana može biti od presudnog utjecaja na tijek bolesti.

Mr. Ida Parčetić- Kostelac, dr. med., istaknula je u diskusiji veoma ozbiljne probleme debelih i patološki debelih pacijenta s kojima se svakodnevno susreću djelatnici Hitne medicinske pomoći Osječko- baranjske županije, u radu u ambulanti i terenskom radu. Problem koji traži rješenje je na široj društvenoj angažiranosti.

Dr. Sanja Predavec, predstavnica MZSS (koordinatorica izrade Akcijskog plana za prevenciju prekomjerne težine i debljine iniciranog od MZSS) napomenula je nužnost svih segmenata društva, od udruga do relevantnih stručnjaka, javnog i privatnog sektora. Odnosno, da se samo zajedničkim djelovanjem može još uvijek na vrijeme reagirati i uspješno riješiti ozbiljan javnozdravstveni problem – debljinu.

Nutricionisti su problem debljine i uspješno rješavanje istog vidjeli kroz aktiviranje većeg broja nutricionista i njihovo zapošljavanje u vrtićima, školama, tvrtkama i domovima za umirovljenike.

Predstavnici „Podravke“ i „Vindije“ tijekom diskusije su pokazali da njihove tvrtke prate problem debljine i poboljšavaju ponudu zdravstveno opravdane hrane, te da se sve više ulaže napora za ispravne deklaracije proizvoda, koje u konačnici pomažu krajnjem kupcu pri izboru.

Diskusija ostalih prisutnih sa posebnim osvrtom predstavnice patronažnih sestara, pokazuje da nema nekih stvarnih aktivnosti i da je potrebna veća podrška zdravstvenih institucija koje bi omogućila bolju provedbu u praksi.

Dan osviještenosti o debljini

Također, na prijedlog predsjednice Udruge za prevenciju prekomjerne težine- Sonje Njunjić, svi su se nazočni složili da se prva nedjelja iza 16. ožujka proglašava Danom osviještenosti o debljini.