



U KBC-u Zagreb počeo je s radom Centar za debljinu, u čijem timu će sudjelovati različiti stručnjaci od endokrinologa do radiologa, nutricionista i psihijatar. Najzaslužniji za otvaranje su: **dr. Boris Vucelić**, dr. Kristina Potočki, ravnatelj Rebra **prof. Željko Reiner** i pročelnik **dr. Mirko Koršić**

. U Centru će također raditi endokrinolozi dr. Jozo Jelčić i dr. Maja Baretić, a surađivat će i s pedijatrijskom ambulantom za debljinu. Pacijenti se primaju s uputnicom za endokrinologa.

Zabrinjavajuće debljanje

Podaci koje je izradio Hrvatski zavod za javno zdravstvo za 2008.g., pokazuju da 63% muškaraca i 54% žena ima prekomjernu težinu, a pretilo je podjednako 20% muškaraca i žena. Još više zabrinjava podatak o stalnom porastu prekomjerne težine kod djece. Danas je u Hrvatskoj već 12% djece (osnovnoškolci) s prekomjernom težinom, a procjenjuje se da je od toga 5% pretilo, što i ne iznenađuje s obzirom na to da se tjelesnom aktivnošću bavi samo 31% djece u dobi od 11 do 15 godina. Globalno, Hrvatska se ubraja u „debele nacije“, te smo se time „izjednačili s Europom“. U Europi smo ukupno na 5. mjestu. Ispred nas su Malta, Grčka, Turska i Engleska. Po prekomjernoj težini prema spolu Hrvatice su na 3., a Hrvati na 4. mjestu. U cijelom svijetu, između obrađenih 194 zemalja svijeta mi smo na 71. mjestu.

Stručni nadzor pacijenta

"Debljina je kronična bolest, a debeli ljudi nisu krivi za nju" kaže prof.dr.sc. **Mirko Koršić**, pročelnik Zavoda za endokrinologiju, "glavni razlog debljanja je konzumacija hrane koja sadržava više energije od one koja se potroši u dnevnoj aktivnosti. Višak se energije posprema

u obliku masti, a tijekom duljeg vremenskog razdoblja čak i minimalne dnevne razlike između unesene i potrošene energije rezultiraju ozbiljnim stupnjem debljine. Najnovija neurobiološka istraživanja pokazala su da je mozak glavni regulator tjelesne težine te da je osnovni razlog debljanja neusklađenost rada autonomnog i limbičkog centra.

Centar za autonomnu kontrolu unosa hrane, odnosno apetit, nalazi se u hipotalamusu. **Hipotalamus**

nakon prejedanja smanjuje apetit i povećava energetske potrošnje tijela kako bi količina masnog tkiva ostala nepromijenjena, a nakon razdoblja gladovanja djeluje suprotno: povećava apetit i smanjuje energetske potrošnje tijela, odnosno održava količine masnih zaliha. Hrana, međutim, nije samo izvor energije, već ima i funkciju nagrade te stvaranja zadovoljstva tako da se nalazi u limbičkom sustavu mozga. Razni poremećaji limbičkog sustava, a prvenstveno poremećaji funkcije živčanih prijenosnika mogu imati za posljedicu poremećenu kontrolu unosa i potrošnje energije u organizmu.

Debljina ne šteti ni jedan sustav u organizmu, a najopasniji je visceralni tip debljine, kad se masno tkivo nakuplja u trbuhu. Taj tip debljine uzrokuje metabolički sindrom, šećernu bolest, poremećaj metabolizma lipida te aterosklerozu s ozbiljnim i smrtonosnim komplikacijama kao što su moždani i srčani udar. Ozbiljne komplikacije debljine su masna jetra i **žučni kamenci**, a s debljinom su povezani i

maligni tumori

dojke, žučnog mjehura, crijeva i maternice

. Debeli ljudi pate i od degenerativnih bolesti zglobova, jer se zbog velike tjelesne težine oštećuju skočni, koljeni i zglob kuka uz bolove u kralježnici. Bolesnici s vremenom postaju gotovo nepokretni, što dodatno pospješuju debljanje. Budući da je debljina kronična bolest, liječenje je dugotrajno.

Opasne restriktivne dijetе

Puno je manji problem smanjiti tjelesnu nego trajnu zadržati smanjenu tjelesnu težinu, jer bolesnici ne mogu kontrolirati količinu svojih masnih zaliha budući da njihovi centri kontrole energetskog unosa i potrošnje ne funkcioniraju. Zbog toga ne začuđuje što popularne dijetе i povećanje tjelesne aktivnosti daju dugoročno slabe rezultate. Popularne su dijetе uglavnom vrlo restriktivne, a jednolična hrana ubrzo dojadi bolesniku koji se potom vraća svojim lošim prehrambenim navikama. Jako restriktivne dijetе mogu biti i opasne jer se uz nagli gubitak masnih zaliha troše i bjelančevine vitalnih organa i mišića, pa može nastati i fatalna srčana aritmija.

Današnje je stajalište da dijeta treba biti što raznovrsnija, prilagođena bolesnikovim navikama, a energetska vrijednost dijetalne prehrane mora biti **manja za 500 kcal od dnevnih energetskih potreba** organizma. Uz takvu dijetu prosječno

se gubi 0,5 kg tjedno, odnosno do

2

kg mjesečno

. Cilj liječenja debljine je smanjiti tjelesnu težinu bolesnika za 5 do 10% u 6 mjeseci do godinu dana liječenja, a to znatno smanjuje zdravstvene rizike debljine."

Dijagnostika i liječenje

Prije početka terapije treba provesti dijagnostičke postupke, pa tako i radiološke metode od kojih su najznačajnije denzitometrija, ultrazvuk, kompjuterska tomografija i magnetska rezonancija. Pacijenti će uz stručni nadzor dobiti i osobni plan prehrane i tjelovježbe sukladno životnoj dobi, kondiciji i zdravstvenom stanju, a ako liječnik smatra potrebnim, terapija će uključiti i lijekove (**Xenical** i **Reductil**), ali i kirurške zahvate. Navedeni lijekovi pored smanjivanja tjelesne težine, poboljšavaju regulaciju glukoze i lipida u krvi i time smanjuju rizik razvoja komplikacija bolesti srca i krvožilja.

Reductil (sibutramin) je lijek koji djeluje na centar za glad u mozgu. Sibutramin povećava nivo serotonina, norepinefrina i dopamine te smanjuje osjećaj gladi. Preporučuje se osobama koje imaju BMI iznad 30 za gubitak 10-15% tjelesne težine. Kontraindikacije:

- trudnoća i dojenje
- anoreksia neurosa
- bulimia
- depresija
- hipertenzija
- hipertireoza
- hipertrofija prostate
- glaukom

Nuspojave:

- glavobolja
- nesanica
- vrtoglavica
- opstipacija
- žeđ.

Sastav pakovanja su tablete od 10mg i 15mg. Uzima se jedna tableta dnevno, ujutro prije obroka tijekom 3-6 mjeseci. Prije uzimanja potrebno je savjetovati se s liječnikom.

Debljina i rizici

- smanjenje tjelesne težine za 4,5 kilograma snižava ukupni kolesterol za 16 posto, a povećava "dobar"
- optimalna težina (ITM manji od 25) u odnosu na visinu i spol smanjuje ukupnu smrtnost za 20 posto, k
- indeks mase veći od 25 povećava rizik od raka dojke za 20 do 40 posto

KBC Rebro

Kišpatićeva 12

Zagreb

tel 01/23 88 888

www.kbc-zagreb.hr

Vezano:

[Reductil povučen sa tržišta](#)