



Civilne udruge i zdravlje

OKRUGLI STOL „UTJECAJ MOZGA NA POVEĆANJE TJELESNE MASE“ (ROUND TABLE DISCUSSION „IMPACT OF BRAIN ON INCREASING BODY WEIGHT“)

Tatjana Alavanja, vanjska suradnica Udruge za prevenciju prekomjerne težine
Udruga za prevenciju prekomjerne težine

(U organizaciji Udruge za prevenciju prekomjerne težine, 08. prosinca 2010., Tribina grada Zagreba)

Debljina je bolest koja će nestati jedino svjesnom i pametnom intervencijom. Iako ova bolest nastaje spontano i uzrokovana je vanjskim čimbenicima, ona ipak neće spontano i nestati. Za uspješno rješenje problema nužna je edukacija samih liječnika i osoba s prekomjernom tjelesnom težinom, a zbog podcijenjene uloge tjelesne aktivnosti treba upražnjavati sve oblike kretanja, samo su neki od zaključaka sa okruglog stola na temu "Utjecaj mozga na povećanje tjelesne mase" održanog na Tribini Grada Zagreba 8. prosinca ove godine.

Okrugli stol pod pokroviteljstvom Ministarstva zdravstva i socijalne skrbi organizirala je Udruga za prevenciju prekomjerne težine u suorganizaciji sa Gradskim uredom za zdravstvo i branitelje, Hrvatskim društvom za debljinu, HLZ-om i Koalicijom udruga u zdravstvu. Ovaj okrugli stol samo je početak niza aktivnosti koje će navedeni suorganizatori i brojni suradnici poduzimati u sljedećem trogodišnjem razdoblju prema Akcijskom planu za prevenciju i smanjenje prekomjerne tjelesne težine za razdoblje od 2010. do 2012. godine Ministarstva zdravstva i socijalne skrbi RH.

Budući da Hrvatska prati svjetske trendove, ne čudi činjenica da je gotovo četvrtina našeg stanovništva pretila, a više od polovine ima prekomjernu tjelesnu težinu. Predviđa se da će do 2015. godine u svijetu biti 2,3 milijarde osoba s prekomjernom tjelesnom težinom, dok će više od 700 milijuna osoba biti pretilo. Nažalost, svim dosad poduzetim mjerama i načinima liječenja nije se uspjela zaustaviti epidemija debljine.

Poznato je međutim da čak i malo smanjenje tjelesne težine od 10 posto povoljno djeluje na zdravstveno stanje- smanjuje se krvni tlak, pa čak i rizik od tumora. Također, dovodi do pada s debljinom povezanog morbiditeta i mortaliteta. Treba naglasiti da je debljina kronično stanje koje zahtijeva doživotno liječenje, koje uključuje promjenu stila života, primjenu lijekova, te po potrebi čak i - operativno liječenje.

Komplikacije zbog debljine dolaze polako i „tiho“

Mozak je regulator osjećaja gladi i sitosti koji nadzire energetske potrebe prema prilikama u okolišu i pod utjecajima kao što su navike i stres, rekao je prof. dr. Mirko Koršić, endokrinolog i predsjednik Hrvatskog društva za debljinu. Svaki poremećaj, bilo metabolički ili emocionalni, može djelovati na mozak tako da gubi kočnice u taloženja zaliha.

O debljini i bolestima koje uzrokuje, govorio je i dr. sc. Jozo Jelčić, endokrinolog, koji je u svojem izlaganju iznio poznate činjenice o povezanosti debljine s nizom bolesti od kojih je najpoznatija povezanost sa srčanožilnim bolestima, dijabetesom tipa 2, povišenim krvnim tlakom, cerebrovaskularnim bolestima. Jednako kao i sa gastrointestinalnim bolestima, degenerativnim bolestima zglobova, endokrinološkim poremećajima, malignim tumorima, itd.

Kako je naglasio, skoro da nema organskog sustava na kojem se ne javljaju komplikacije debljine. Dr. Jelčić posebno je istaknuo činjenicu o debljini kao praktično asimptomatskoj bolesti zbog čega su bolesnici često uvjereni da se ne radi o bolesti i da je ne treba liječiti ako nema komplikacija. Međutim, one se razvijaju postupno i „tiho“ kroz duže vrijeme i stoga dugo ostaju nezamijećene i neprepoznate.

U patofiziologiji debljine postoji jasna interakcija između periferije i centralnog živčanog sustava. O mozgu kao centralnom regulatoru energetske homeostaze pa tako i debljine, uz prikaz anatomske fizioloških aspekata na svjesnoj i podsvjesnoj razini, osvrnuo se neurolog dr. sc. Krešimir Jergović, koji je u svom izlaganju o organskoj ustrojivosti mozga i djelovanju na ponašanje, ukazao i na perspektive liječenja debljine u budućnosti djelovanjem preko središnjeg živčanog sustava uz prikaz i nekih mogućnosti neurokirurškog zahvata.

Raznolikost tjelesne aktivnosti za svaku dob

Kako je nedostatak tjelesne aktivnosti uz nepravilnu prehranu najvažniji uzrok nastanka pretilosti, kineziolog dr. sc. Mario Kosović podsjetio je na poznate činjenice o fizičkoj aktivnosti i psihofizičkom zdravlju uz poseban naglasak na ulogu tjelesne aktivnosti u prevenciji debljine. Uz kratak prikaz vrsta aktivnosti, osvrnuo se i na današnje trendove u svijetu i kod nas- vraćanje prirodnim oblicima kretanja koji se provode upravo u prirodi na otvorenom prostoru i na svježem zraku.

Ujedno je naglasio koliko fizička aktivnost može pozitivno djelovati na emocionalne procese u mozgu (dizanje samopouzdanja, socijalizacija...). Predlaže multifunkcionalne aktivnosti koje su primjerene svim dobnim kategorijama i zato jer se mogu provoditi samostalno ili u društvu, ne zahtijevaju skupe dvorane i igrališta, kao ni skupu opremu.

Nutricionistica dr. sc. Darija Vranešić Bender objasnila je djelovanje hrane na kemijske procese u mozgu uz poseban osvrt na pitanje postoji li ovisnost o hrani s obzirom na nedavno objavljene zaključke nekih istraživanja kako specifične namirnice, posebno one bogate mastima i/ili šećerom, mogu dovesti do ponašanja sličnog ovisničkom.

Konzumiranje hrane za čovjeka predstavlja poseban užitak i, kada i koliko je to moguće, čovjek jede hranu koju voli, a izbjegava onu koja mu ne godi, istaknula je nutricionistica. Hranjenje je hedonističko iskustvo! Upravo zato, prekomjeran unos hrane ili odabir specifičnih, umjetno proizvedenih namirnica povezuje se s ovisničkim ponašanjem. Ovisnost o hrani u pravilu ne pogađa osobe čija je tjelesna masa normalna, već se najčešće javlja u osoba s povišenom tjelesnom masom.

Mozak je mastan!

Mozak je metabolički gigant koji koristi 25 posto ukupne glukoze, 20 posto ukupnog kisika i samo 2 posto tjelesne mase. Predstavlja centar misli i emocija, te regulira tjelesne aktivnosti. Ima specijalan hijerarhijski položaj u tijelu, odvojen od sisteme cirkulacije barijerom krv-mozak. Iako ima visoku potrošnju energije (značajno veća od potrošnje mišića!), ima i mali kapacitet pohrane energije, a koristi samo određene supstrate (glukoza, laktat, ketoni). S ostatkom tijela komunicira hormonskim signalima (inzulin, leptin) specifičnim transportnim mehanizmima. Čak 50 – 60 posto suhe tvari mozga čine lipidi, pa se može reći da je mozak mastan! Zato su za razvoj i funkciju mozga iznimno važne masnoće, posebice u vrijeme dojenaštva i djetinjstva, prije svega omega-3 nezasićene masne kiseline.

Osim starih već poznatih okusa, dr Bender je kao najnovije otkriće osim umamija spomenula okus masnog, kao i više ljutih okusa.

Psijhijatar doc. dr sc. Veljko Đorđević govorio je o realnim očekivanjima u promjeni ponašanja i redukciji težine, zatim koliko je važno odvojiti racionalno od iracionalnog pri donošenju odluka koje utječu na promjene, te je li moguće bez velikog napora promijeniti dugi niz godina usvajane navike. Istaknuo je i važnost podrške okoline, kao i psihoterapijske grupe u trenutku kad pretila osoba poklekne.

Najteže je promijeniti navike i tradiciju

Tijekom diskusije mr. Ida Parčetić-Kostelac, dr med., stručni magistar infektologije iz Hitne medicinske pomoći Osječko-baranjske županije navela je kako su u svakodnevnom radu, praćenom od 2005. do 2009. godine, s debelim i patološki debelim bolesnicima ekipe Hitne medicinske pomoći naišle na brojne probleme vezane uz edukaciju tih bolesnika.

U ruralnim područjima županije ti problemi kod debelih bolesnika obuhvaćaju tradiciju konzumiranja suhomesnatih proizvoda. Potom kod debelih kardioloških bolesnika tradiciju prejedanja suhomesnatim proizvodima za vrijeme i nakon svinjokolje. K tome, debeli bolesnici imaju stav da je debljina znak zdravlja, bogatstva i prestiža. U obiteljima oboljelih od karcinoma ona je odgovor na strah i stres, dok se debele trudnice pravdaju da „moraju“ jesti za dvoje. Glede edukacije debele djece, roditelji su bili negativistički raspoloženi.

S druge strane, u gradskim područjima županije ti problemi se odnose na često konzumiranje tzv. „brze hrane“ što rezultira debelim adolescentima. Starije debele bolesnike muči nemogućnost svakodnevne tjelesne aktivnosti, kao i stanovanje na visokim katovima zgrada bez dizala. Debeli bolesnici sa anksiozno depresivnim sindromom odbijaju edukaciju itd.

Očito, najteže je promijeniti čovjekove uvriježene navike i tradiciju, zaključila je mr. Parčetić.