

„Weight loss challenge“ ili novi pristup problemu metaboličkog sindroma

Marija Anđelković, Nenad Dikić, Tamara Stojmenović, Nevenka Miković, Sanja Canepa, Alessandro Canepa, Milica Vukašinić-Vesić, Ivana Baralić, Đorđe Ćurčić

Udruženje za medicinu sporta Srbije

Palmoćeva 26, Beograd

smas.info@gmail.com

0113058376

Oblast: epidemiologija i prevencija

Uvod

Metabolički sindrom je najčešća komplikacija gojaznosti koja predstavlja skup najvažnijih faktora rizika za nastanak kardiovaskularnih oboljenja. Prednost “Weight loss challenge” nefarmakološkog i nehirurškog programa u lečenju gojaznosti ogleda se u timskom pristupu. Treninzi i nutritivna edukacija sprovode se sa tačno utvrđenim planom okupljanja učesnika kroz organizovane grupe u klubu, gde su učesnici u kontinuiranoj interakciji sa medicinskom podrškom.

Cilj

Primarni cilj ove studije je bio da se ispita uticaj programiranog vežbanja malog do umerenog intenziteta i higijensko-dijetetskog režima na redukciju telesne težine i telesnih masti. Sekundarni ciljevi su bili vezani za određivanje učestalosti metaboličkog sindroma, psiholoških poremećaja i nezdravih životnih higijensko-dijetetskih navika u populaciji gojaznih.

Metodologija

Uključivanje učesnika je urađeno na osnovu BMI koji je ≥ 30 . Na početku i kraju programa sprovedeni su sledeći pregledi i testovi: antropometrijska merenja, određivanje telesne kompozicije, test opterećenja, krvne analize, trodnevni dnevnik ishrane, procena raspoloženja i depresije pomoću BDI –II, procena kvaliteta sna pomoću PSQI i procena nivoa fizičke aktivnosti pomoću IPAQ. Tokom trajanja programa ispoštovane su tri komponente: higijensko-dijetetski režim uz korišćenje tačne zamene za dva obroka, edukacija o pravilnoj ishrani u vidu radionica i dozirana fizička aktivnost na 70 % maksimalne srčane frekvence tri puta nedeljno po 45 minuta („metabolički fitnes“).

Rezultati

Pilot program je obuhvatio 24 osobe, oba pola (8 muškaraca i 16 žena), uzrasta 51.8 ± 12.8 god. Prosečno vreme učestvovanja u programu bilo 76.2 ± 15.7 dana. Početni BMI je bio 37.1 ± 4.3 kg/m², prosečna telesna težina (TT) 107.2 ± 19.4 kg i procenat masnog tkiva (F%) 41.0 ± 5.7 .

Najčešći pridruženi komorbiditet je bio metabolički sindrom i hipertenzija. 20 učesnika (83%) je imalo najmanje 3 od 5 kriterijuma za dijagnozu metaboličkog sindroma. Polovini učesnika je na PSQI skale određena kategorija "loših spavača". Kod 20 ispitanika je kroz upitnik registrovana depresija različitog intenziteta. VO₂ max je pokazao niske vrednosti 18.7 ± 9.4 ml/kg/min što je takođe potvrđeno pomoću IPAQ kod 22 učesnika. Statistički značajna razlika je posle programa zabeležena za: TT, F%, BMI, fat mass tela, fat mass desne i leve noge, F% desne i leve ruke, obim struka, VO₂max, nivo fizičke aktivnosti, sistolni pritisak, dijastolni pritisak, lipidni status i glikemiju. Posle 90 dana prosečan gubitak u TT je bio 9.2 ± 5.4 kg. Obim struka je sa 117.5 ± 10.0 cm smanjen na 106.6 ± 11.8 cm posle 90 dana. Došlo je do segmentnog remodeliranja tela a bezmasna telesna masa se nije izgubila.

Zaključak

Multidisciplinarni „Weight loss challenge“ program fizičkim vežbanjem i kontrolisanom ishranom, izazvao je značajne promene u morfološkom statusu, telesnoj kompoziciji, kao i stanju uhranjenosti ispitivanih osoba smanjujući faktore rizika za kardiovaskularna oboljenja.