

MODIFICAREA COMPLEXĂ A STILULUI DE VIAȚĂ - ABORDARE ÎN OBEZITATEA MORBIDĂ

Autor: Dr. Anca Hâncu

Director medical, Clinica Nutriscience, București

Președintele Asociației Medicale de Prevenție prin Stil de Viață Sănătos



Conceptul bolii cronice cardiometabolice^[1] subliniază rolul adipozității în dezvoltarea alterărilor metabolice viitoare. În contextul unei adeverate pandemii de obezitate, tratamentul obezității orbide este o adevărată provocare. Și pentru că succesele trebuie comunicate iar strategiile reușite luate ca model vă prezint astăzi acest caz pentru care am aplicat intervenția asupra stilului de viață, care este cel mai semnificativ exemplu de reușită în tratamentul obezității în cadrul echipei multidisciplinare a clinicii Nutriscience, clinică de management și tratament al obezității.

Pacienta în vârstă de 51 de ani s-a prezentat la clinică pentru terapie medicală nutrițională, fiind după rezecția unei tumori benigne a intestinului gros, complet recuperată. Am pus diagnosticul de obezitate morbidă pe baza parametrilor antropometrici, dar cu un index sarcopenic bun, masa musculară fiind în procent ridicat. Parametrii biochimici au evidențiat stare de prediabet, hipercolesterolemie, hipertensiune în control sub tratament. Tabloul descria elementele sindromului metabolic^[2]. Examenul endocrinologic

a evaluat o funcție normal tiroidiană, cortizolul, testosteronul tot în limite normale. Starea de menopauză instalată.

Am aplicat principiile medicinei stilului de viață^[3] și am aplicat modelul alimentar mediteranean, hipocaloric, cu trecerea, treptat, în câteva luni de la sedentarism aproape exclusiv la activitate fizică ușoară, iar după câteva luni, moderată. Acestea, încadrate în principiile de mindfulness și mindful eating au dus la construirea unei mentalități sănătoase. Astfel, s-a obținut treptat scăderea în greutate de 40 kg din august 2019 până în iulie 2020. După cum se observă în grafice scăderea semnificativă s-a produs la nivelul țesutului adipos, pierzându-se 28,9 kg, masa musculară rămânând la un nivel ridicat. Scăderea masei musculare este în medie de 5 kg.

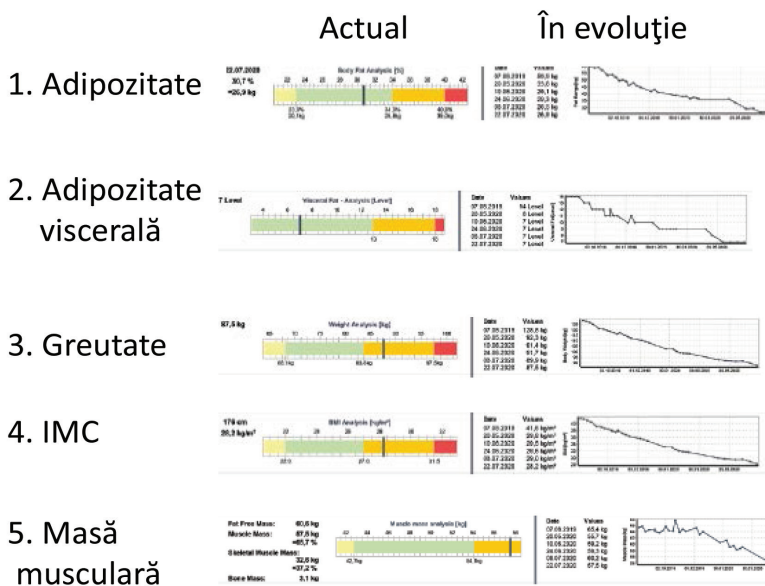
Aceste rezultate exprimă o intervenție nutrițională corectă, încadrată într-un stil de viață sănătos. După primele 3 luni s-a început activitatea fizică ușoară, de 2-3 ori pe săptămână, prin exerciții acvatice, după care plimbări. În perioada de carantină, pacienta și-a achiziționat un sistem de ciclism la domiciliu, astfel că acum practică zilnic 30-40 minute de activitate fizică moderată.

Pașii următori sunt de a atinge ținta de greutate de minus 5 kg în luna următoare, după care de a trece la etapa de consolidare a scăderii în greutate și de menținere pe termen lung.

Acest rezultat extraordinar arată că intervenția complexă asupra stilului de viață dă rezultate prin schimbarea de mentalitate, prin abordarea corectă a intervenției nutriționale și activității fizice. Celelalte elemente ale stilului de viață nu au fost detaliate pacienta nefiind fumătoare, deasemenea nu consumă alcool, iar somnul este optim.

Medicina stilului de viață este cea care aduce deja argumente tot mai multe atât în prevenție cât și în tratamentul obezității. Abordarea individualizată, pe baza evidențelor științifice poate avea succes.

Prin Asociația Medicală de Prevenție prin Stil de Viață Sănătos vom dori să milităm în continuare pentru educație la nivel populațional.



1. Jeffrey I. Mechanick, MD, a Michael E. Farkouh, MD, MSC, b Jonathan D. Newman, MD, MPH, c W. Timothy Garvey, MD, e Cardiometabolic-Based Chronic Disease, Addressing Knowledge and Clinical Practice Gaps JACC State-of-the-Art Review, JACC vol 75, no 5, 2020, febr 11, 2020: 539-55

2. G.M.M. Alberti, FRCP; Robert H. Eckel, MD, FAHA; Scott M. Grundy, MD, PhD, FAHA; Paul Z. Zimmet, MD, PhD, FRACP; James I. Cleeman, MD; Karen A. Donato Harmonizing the Metabolic Syndrome A Joint Interim Statement of the International Diabetes Federation Task Force on Epidemiology and Prevention; National Heart, Lung, and Blood Institute; American Heart Association; World Heart Federation; International Atherosclerosis Society; and International Association for the Study of Obesity, Circulation 2009

3. James Rippe, Lifestyle medicine 3rd edition, CRC press, Taylor & Francis Group 2019.