

Postępowanie u pacjentów z nadwagą i otyłością

Management of overweight and obesity

mgr farm. Marta Warowny-Krawczykowska

PDF TEXT lekwpolsce.pl

Oddano do publikacji: 25.05.2015

Słowa kluczowe: nadwaga, otyłość, nadmierna masa ciała, odchudzanie, aktywność fizyczna.

Streszczenie: Nadwaga i otyłość są globalnym problemem, który nieustannie narasta na przestrzeni ostatnich dziesięcioleci. Otyłych pacjentów przybywa szczególnie w krajach rozwijających się. W Polsce już ponad 54% dorosłych ma nadmierną masę ciała. Kompleksowe podejście do odchudzania powinno obejmować: zmianę nawyków żywieniowych, wzrost aktywności fizycznej oraz stosowanie preparatów na odchudzanie dostępnych w aptekach bez recepty. Są to preparaty pochodzenia naturalnego, głównie zioła i mieszanki ziołowe. Ich przegląd został zaprezentowany w poniższym artykule.

Key words: overweight, obesity, excessive body mass, weight loss, physical activity.

Abstract: Overweight and obesity are a global problem, which is constantly growing over the past decades. The number of obese patients is growing particularly in developing countries. In Poland, over 54% of adults have excessive body mass. A comprehensive approach to weight loss should contain: change in eating habits, increase physical activity and supplementation of OTC medicaments for weight loss available in pharmacies. These formulations are of natural origin. These are mainly herbs and herbal mixtures. Their review is presented in the text below.

Wprowadzenie

Nadwaga i otyłość definiowane są jako nieprawidłowe lub nadmierne gromadzenie się tłuszczu w tkance tłuszczowej, które prowadzi do poważnych problemów zdrowotnych. Główną przyczyną nadmiernej masy ciała jest zachwiana równowaga między ilością kalorii spożywanych a ilością kalorii spalanych (tzw. dodatni bilans energetyczny). W praktyce odnosi się to do powszechnie panujących nawyków żywieniowych oraz towarzyszącej im niewystarczającej aktywności fizycznej. Obecnie spożywa się więcej żywności wysokoenergetycznej w postaci: słodczy, słonych przekąsek, fast-foodów, słodkich napojów, a mniej cza-

su poświęca się na ruch i aktywność fizyczną, w porównaniu z latami 50. XX w.

Najczęściej do oceny masy ciała osób dorosłych wykorzystuje się wskaźnik BMI (*body mass index*). Do jego wyliczenia potrzebna jest masa ciała wyrażona w kilogramach, którą należy podzielić przez wzrost wyrażony w metrach. Zgodnie z wytycznymi WHO (Światowej Organizacji Zdrowia) wartość BMI pomiędzy 25 a 30 kg/m² odpowiada nadwadze, zaś BMI powyżej 30 kg/m² definiowane jest jako otyłość.

NADWAGA I OTYŁOŚĆ W LICZBACH

Otyłość określana jest od kilku lat przez WHO mianem globalnej epidemii. Związane

jest to z lawinowo narastającą liczbą osób dotkniętych problemem otyłości na całym świecie, a w szczególności w krajach rozwijających się.

- W 2014 r. na świecie ponad 1,9 mld osób powyżej 18. r.ż. miało nadwagę. Spośród nich ponad 600 mln było otyłych.
- Ogółem ok. 13% światowej populacji osób dorosłych (11% mężczyzn i 15% kobiet) było otyłych w 2014 r.
- W 2014 r. 39% dorosłych (38% mężczyzn i 40% kobiet) miało nadwagę.
- Otyłość wciąż narasta w zatrważającym tempie. Od roku 1980 do 2014 liczba osób cierpiących na otyłość zwiększyła się ponad dwukrotnie [1].

Według raportu Głównego Urzędu Statystycznego „Zdrowie i ochrona zdrowia w 2011 r.”, nadmierną masę ciała ma już 54% ogółu dorosłych Polaków, z czego 64% stanowią mężczyźni, a 46% kobiety. Niepokojący jest fakt, że liczba osób z nadwagą lub otyłością w Polsce ciągle rośnie. Porównując dane statystyczne z roku 1996 i 2009, można zauważyć, że w ciągu 13 lat populacja dorosłych mężczyzn z nadmierną masą ciała wzrosła o 32 punkty procentowe. [2]

Analizując problem nadwagi i otyłości, warto zwrócić uwagę także na choroby towarzyszące nadmiernej masie ciała.

Pacjenci z BMI > 25 kg/m² częściej doświadczają chorób takich jak:

- choroba niedokrwienna serca i nadciśnienie tętnicze
- dyslipidemia
- cukrzyca
- stany zwyrodnieniowe i zapalne kręgosłupa oraz bóle stawów
- depresja
- kamica pęcherzyka żółciowego
- niewłaściwy poziom hormonów płciowych [3].

Skuteczne odchudzanie

W kwestii skutecznego odchudzania lekarze i dietetycy są zgodni. Podstawowym krokiem do smukłej sylwetki powinna być dieta o zmniejszonej kaloryczności, a także regularna aktywność fizyczna.

Dieta dla osób odchudzających się musi być pełnowartościowa i zdrowa. Nie są już „modne” katorżnicze diety eliminacyjne, które równie szybko prowadzą do utraty kilogramów, jak i do wystąpienia efektu jo-jo.

Specjaliści nawołują do zmiany nawyków żywieniowych. Zalecają spożywanie 5-6 posiłków dziennie, ograniczenie spożycia słodczy, słodkich soków i napojów, słonych przekąsek oraz produktów typu fast-food i innej wysoko przetworzonej żywności.

Kluczowa dla procesu odchudzania jest systematyczna aktywność fizyczna. Każdy pacjent powinien dostosować ją do swojego aktualnego stanu zdrowia i przed jej rozpoczęciem zasięgnąć porady lekarza. Dla osób otyłych zalecane są spacer, marsze z kijami (nordic-walking), pływanie oraz aqua-aerobik, gdyż te aktywności nie obciążają stawów. Nawet zwykłe spacerowanie na dotlenienie organizmu oraz zwiększenie podstawowej przemiany materii i przyspieszenie procesu odchudzania.

Substancje wspomagające odchudzanie dostępne w aptekach

Wielu pacjentów, a w szczególności kobiet, zgłasza się do farmaceuty w celu zasięgnięcia opinii na temat preparatów na odchudzanie dostępnych w aptekach. Farmaceuta może wskazać środki, które bez szkody dla zdrowia są stosowane w procesie redukcji masy ciała. Do takich produktów należą: środki pęczniące w żołądku, zmniejsz-

szające uczucie głodu, odchudzające mieszanki ziołowe – w postaci herbatek do zaparzania regulujących pracę przewodu pokarmowego.

Poniżej zaprezentowano przegląd najbardziej popularnych substancji na odchudzanie.

BŁONNIK POKARMOWY

Błonnik to pozostałość komórek roślinnych oporna na działanie enzymów trawiennych człowieka. Zawiera dwie frakcje różniące się działaniem fizjologicznym: nierozpuszczalną i rozpuszczalną. Frakcję nierozpuszczalną tworzą: celuloza, hemicelulozy i lignany, a frakcję rozpuszczalną: pektyny, gumy i śluzy.

Wyniki przeprowadzonych badań wskazują, że frakcje nierozpuszczalne błonnika wpływają korzystnie na chłonięcie wody i zwiększanie objętości stolca, co poprawia perystaltykę jelit i reguluje częstotliwość wypróżnień. Frakcje rozpuszczalne błonnika obniżają poziom cholesterolu i trójglicerydów we krwi, przez co zapobiegają powstawaniu miażdżycy naczyń krwionośnych. Wiele prac naukowych traktuje o protekcyjnym działaniu włókna pokarmowego w odniesieniu do otyłości.

Badania epidemiologiczne udowodniły, że występuje odwrotna proporcjonalność między spożywaniem błonnika pokarmowego a występowaniem otyłości. Wynika to z faktu, iż błonnik zapobiega hiperinsulinemii (oporności tkanek na insulinę). Ponadto obniża gęstość energetyczną pożywienia i wpływa na wydłużenie odczuwania sytości poprzez dłuższe żucie i spowolnienie opróżniania żołądka, co powodują szczególnie frakcje błonnika o wysokiej lepkości. Dużą zawartość błonnika mają warzywa i owoce oraz produkty z pełnego ziarna [4].

W aptece błonnik występuje w wielu suplementach diety. Najczęściej pod postacią: błonnika pszenicznego, żytniego, inuliny (błonnika z cykorii), mielonych nasion Inu, nasion babki płesznik czy łusek nasion babki jajowatej. Oferując pacjentowi preparaty zawierające błonnik, należy poinformować o konieczności przyjmowania odpowiedniej ilości płynów, gdyż tylko wtedy błonnik będzie pęczniał w przewodzie pokarmowym.

Preparaty z błonnikiem przeciwwskazane są u kobiet w ciąży oraz karmiących. Wydając pacjentowi taki preparat, trzeba zwrócić uwagę na leki, które przyjmuje, gdyż błonnik może ograniczać wchłanianie niektórych produktów leczniczych.

CHROM

Chrom jest niezbędnym do życia mikroelementem. Jest obecny w centrach aktywnych wielu enzymów. Jego właściwość przenikania glukozy z krwi do komórek wykorzystuje się w leczeniu nadwagi i otyłości. Suplementacja chromu zmniejsza łaknienie na słodczyce i cukry proste, co prowadzi do zmniejszenia zapotrzebowania na insulinę. W kilku badaniach wykazano także wpływ chromu na spadek poziomu cholesterolu oraz trójglicerydów we krwi.

EKSTRAKT Z OWOCÓW CYTRUSOWYCH

Składnik ten ma za zadanie przyspieszać przemianę materii oraz ograniczać łaknienie. Jednocześnie wspomaga pracę enzymów odpowiedzialnych za rozpad komórek tłuszczowych i przyspiesza spalanie tłuszczów.

ZIELONA HERBATA

Wyciąg z zielonej herbaty to składnik wielu preparatów wspomagających odchudzanie. Przyczynia się do spalania tłuszczów oraz pobudza metabolizm, co pomaga utrzymać

prawidłową masę ciała. Skuteczność zielonej herbaty wynika z obecności w liściach substancji o działaniu analeptycznym: kofeiny, teobrominy i teofiliny. Zawartość kofeiny w suchych liściach zielonej herbaty jest ok. dwukrotnie wyższa niż w suchych ziarnach kawy. Jednak w typowo zaparzonej zielonej herbacie zawartość kofeiny jest dwu-, trzykrotnie mniejsza niż w zaparzonej kawie. W badaniach wykazano, że spożywanie zielonej herbaty powoduje zwiększenie spalania tkanki tłuszczowej oraz zapobiega otyłości. Poprawia również wrażliwość na insulinę u myszy. W badaniach przeprowadzonych na uniwersytecie w Birmingham dowiedziano, że średni poziom spalania tłuszczu po spożyciu ekstraktu z zielonej herbaty był o 17% większy niż po zażyciu placebo [5].

SENES

Liść senesu (strączyńca), rośliny z rodziny motylkowatych (*Papilionaceae*), jest surowcem o działaniu przeczyszczającym. Działanie to warunkowane jest obecnością antranozwiązków: senozydów A i B oraz C, które drażnią ściany jelita grubego, co prowadzi do wydzielania śluzu i pobudzenia perystaltyki. Liście senesu działają po 6-8 godz. od przyjęcia. Wskazaniem do stosowania preparatów zawierających w składzie senes są zaparcia anatomiczne, które powszechnie występują u osób w wieku podeszłym oraz osób otyłych. Preparaty te należy jednak przyjmować ostrożnie przez krótki okres.

Długotrwałe, nieuzasadnione stosowanie antranozwiązków może prowadzić do zaburzeń wchłaniania składników pokarmowych oraz zaburzeń gospodarki elektrolitowej. Ponadto po odstawieniu środka przeczyszczającego mogą wystąpić nasilone zaparcia.

Preparaty zawierające liście senesu są *bezwzględnie przeciwwskazane dla kobiet*

w ciąży oraz w okresie karmienia piersią. Antranozwiązki przechodzą do mleka matki i mogą wywoływać biegunki u karmionego dziecka [6].

GARCINIA CAMBOGIA

Dość popularna w preparatach na odchudzanie *garcinia cambogia* swoją sławę zawdzięcza obecności kwasu hydroksycytrynowego (HCA). Związek ten modyfikuje metabolizm tłuszczów oraz ogranicza apetyt.

OCET JABŁKOWY

Ocet jabłkowy obniża poziom cukru i insuliny we krwi. Zwiększa także uczucie sytości i pomaga w utracie zbędnych kilogramów. Badania wskazują, że ocet jabłkowy spożyty wraz z posiłkiem o wysokiej zawartości węglowodanów sprawia, że ludzie jedzą mniej o 200-275 kcal w ciągu dnia. Spowodowane jest to zapewnieniem odczucia sytości. Kolejne badania przeprowadzone na grupie otyłych osób udowodniły, że codzienne spożywanie octu jabłkowego spowodowało zmniejszenie obwodu talii, spadek stężenia trójglicerydów we krwi oraz zmniejszenie masy ciała pacjentów. Tych efektów nie zaobserwowano w grupie osób, którym podawane było placebo. [7]

MIESZANKI I HERBATKI ZIOŁOWE

Dostępne mieszanki ziołowe na odchudzanie w swoim składzie mają zazwyczaj:

- herbatę pu-erh
- liść pokrzywy
- ziele skrzypu
- ziele mniszka lekarskiego
- liść mięty pieprzowej.

Ich ogólne działanie to regulacja przemiany materii oraz zmniejszenie łaknienia.

Herbata pu-erh zaliczana jest do grupy herbat czerwonych. Zawiera więcej mikroele-

mentów niż herbata czarna. Pobudza procesy trawienne, zmniejsza wchłanianie tłuszczu w jelitach, obniża poziom cholesterolu we krwi. Ponadto chroni przed powstawaniem wolnych rodników i obniża ciśnienie tętnicze krwi.

Liść pokrzywy (Urticae folium) i ziele skrzypu (Equiseti herba) to surowce o działaniu łagodnie moczopędnym. Pomagają usunąć zbędną wodę z organizmu, ponadto przy odpowiednim nawodnieniu ułatwiają pozbycie się toksyn z organizmu.

Ziele i korzeń mniszka lekarskiego (Herba Taraxaci oraz Radix Taraxaci) są surowcami o działaniu pobudzającym czynności wątroby poprzez zwiększenie ilości wytwarzanej żółci. Lekkie działanie przeciwskurczowe na przewody żółciowe ułatwia transport żółci do dwunastnicy. Surowiec działa także saluretycznie, sprzyja usuwaniu z organizmu nadmiaru jonów sodu i potasu. Ponadto w niektórych badaniach wykazano działanie obniżające poziom glukozy we krwi u pacjentów z początkowym stadium cukrzycy [8].

Liść mięty pieprzowej (Menthae piperitae folium) to surowiec o wszechstronnym działaniu – głównie wzmacnia czynności wydzielnicze żołądka oraz wątroby, a także zmniejsza napięcia mięśni gładkich jelit i dróg żółciowych. Napary z mięty przeciwdziałają wzdęciom [9].

WYCIĄG Z MORSZCZYNU PĘCHERZYKOWATEGO

Morszczyk pęcherzykowaty (*Fucus vesiculosus*) to glon należący do brunatnic (*Phaeophyta*). Jest surowcem zawierającym organicznie związany jod w postaci pochodnych tyroniny. Ma właściwości pobudzające wydzielanie hormonów tarczycy i stosowany jest w mieszankach ziołowych przeciw otyłości.

Jednak preparaty zawierające wyciąg z morszczyku *nie powinny być stosowane*

przez osoby z niedoczynnością tarczycy, gdyż przy ewentualnym przedawkowaniu mogą wystąpić objawy niepożądane, takie jak: bezsenność, nadciśnienie, nadmierne pocenie się i przyspieszenie tętna. Pacjenci, którzy podejrzewają, że występująca u nich nadwaga lub otyłość ma związek z dysfunkcją tarczycy, powinni skierować się do endokrynologa i przyjmować leki o oznaczonej zawartości jodu [10].

MORWA BIAŁA

Liść morwy białej (*Morus alba*) zawiera substancje regulujące poziom cukru w organizmie poprzez spowolnienie działania enzymów, które biorą udział w metabolizmie węglowodanów. Dzięki temu wchłanianie glukozy jest zmniejszone. Preparaty zawierające w składzie liść morwy białej zmniejszają łaknienie na słodczyce [11].

CHITOZAN

To substancja o zdolnościach do wiązania lipidów. Związane z chitozaniem lipidy nie mogą być rozbite na mniejsze cząsteczki, dlatego niemożliwe jest ich wchłanianie w jelicie cienkim. Chitozan nie ulega strawieniu i wraz ze związanymi tłuszczami jest wydalany z organizmu. Preparaty zawierające chitozan powinny być przyjmowane przed posiłkiem, aby ograniczyć wchłanianie tłuszczu w nim zawartego.[12]

Podsumowanie

Bogata oferta dostępnych w aptekach preparatów wspomagających odchudzanie często prowadzi do zakłopotania pacjentów i powoduje problemy w wyborze odpowiedniego suplementu diety. Bardzo ważna w tym zakresie jest rola farmaceuty jako osoby, która może kształtować postawy

prozdrowotne społeczeństwa. Farmaceuta, mając kontakt z pacjentami z nadwagą lub otyłością, powinien pełnić rolę edukacyjną, przedstawiając pacjentowi problem nie tylko jako defekt kosmetyczny, ale przede wszystkim jako poważne zaburzenie metaboliczne, prowadzące do rozwoju wielu innych chorób.

Ponadto warto edukować pacjentów, że leczenie nadwagi i otyłości jest skuteczne tylko wtedy, gdy wdrożona jest odpowiednia dieta i zwiększona aktywność fizyczna, które są zawsze podstawowym elementem leczenia otyłości, niezależnie od jej pochodzenia.

Postępowanie odchudzające można jedynie wspomagać preparatami na odchudzanie, ale nigdy nie będą one działać bez stosowania właściwej diety i zwiększonego zużycia kalorii (aktywność fizyczna). Nie przyniosą zatem oczekiwanych, trwałych efektów w przypadku braku zaangażowania ze strony pacjenta [13].



11. Podbielkowski Z. Słownik roślin użytkowych. PWRiL. Warszawa 1989; 54-62.
12. Szumiec-Presch B. Chitozan to cząsteczka o wielkich możliwościach. PAP - Nauka w Polsce, 22 września 2005, <http://naukawpolsce.pap.pl/aktualnosci/news,20301,chitozan-to-czasteczka-o-wielkich-mozliwosciach.html>
13. Jachowicz R. Farmacja praktyczna, PZWL. Warszawa 2007; 353-360.

mgr farm. Marta Warowny-Krawczykowska
marta.warowny@gmail.com

Piśmiennictwo:

1. Raport WHO dotyczący nadwagi i otyłości, styczeń 2015, <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311.pl/>
2. Dane Głównego Urzędu Statystycznego dotyczące nadwagi i otyłości w Polsce, <http://www.gis.gov.pl/ckinuder/userfiles/files/Nadwaga%20i%20oty%C5%82o-%C5%9B%C4%87%20dane%C5%9Bli%20dane.pdf>
3. Warowny M. Koszty pośrednie otyłości. Praca magisterska. Warszawski Uniwersytet Medyczny 2010.
4. Jarosz M. Normy żywienia dla populacji polskiej – nowelizacja. IŻiŻ. Warszawa 2012.
5. Venables MC, Hulston CJ, Cox HR, Jeukendrup AE. Green tea extract ingestion, fat oxidation, and glucose tolerance in healthy humans. *American Journal of Clinical Nutrition*; 3: 78–784.
6. Baza surowców farmaceutycznych, liść senesu, http://www.farmakognozja.farmacja.pl/baz_suro/baza.php?jezyk=&klasa=folium&id=16
7. Kondo T1, Kishi M, Fushimi T, Ugajin S, Kaga T. Vinegar intake reduces body weight, body fat mass, and serum triglyceride levels in obese Japanese subjects. *Biosci Biotechnol Biochem*. 2009 Aug; 1837-43.
8. Ożarowski A (red.). Ziołolecznictwo. Poradnik dla lekarzy. Wyd. 3. PZWL. Warszawa 1982; 257-259.
9. Baza surowców farmaceutycznych, liść mięty pieprzowej, http://www.farmakognozja.farmacja.pl/baz_suro/baza.php?jezyk=&klasa=folium&id=12
10. Kohlmunzer S, Farmakognozja, podręcznik dla studentów farmacji. Wyd. V unowocześnione. PZWL. Warszawa 2008; 80-81.