

Otyłość jest chorobą

Polskie Towarzystwo Badań nad Otyłością, którego pierwszy zjazd odbył się we wrześniu w Poznaniu, objęło patronatem merytorycznym program edukacyjny „Recepta na odchudzanie”, poświęcony profilaktyce nadwagi i otyłości.

Z szacunkowych danych wynika, że w Polsce, podobnie jak w wielu wysoko rozwiniętych krajach świata, otyłość stanowi problem społeczny – dotyczy 61,6 proc. mężczyzn i 50,3 proc. kobiet. Może być przyczyną wielu chorób: serca, układu krążenia, układu pokarmowego, stawów i kręgosłupa, zaburzeń hormonalnych. Masa ciała ma wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie, niekiedy jest powodem kryzysów psychicznych i złych relacji z otoczeniem.

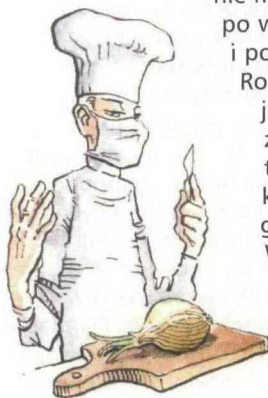
Nadwagi i otyłości nie można rozpatrywać jedynie w kategoriach estetycznych. Nie wolno ich też bagatelizować. Otyłość – choroba przewlekła – wymaga leczenia pod kontrolą lekarza.

– Rozpoczynając leczenie, należy uświadomić pacjentowi, że proces ten będzie trwał wiele miesięcy i nie skończy się po osiągnięciu zamierzonej masy ciała, ponieważ drugim etapem – często dużo trudniejszym – jest jej utrzymanie – mówi **dr n. med. Lucyna Ostrowska**, specjalizująca się w leczeniu otyłości od wielu lat. – Konieczna jest poprawnie przygotowana dieta i dobrana indywidualnie aktywność fizyczna, a jeżeli to konieczne, także leczenie farmakologiczne. Pacjent musi mieć silną wolę.

Jedynym środkiem dietetycznym przebadanym klinicznie jest dieta Cambridge, ale również ona – zdaniem dr Ostrowskiej – może być stosowana tylko u tych pacjentów, którzy nie mają przeciwwskazań, a więc po wstępnej konsultacji lekarza i pod fachowym nadzorem.

Rolą lekarza pierwszego kontaktu jest uświadomienie pacjentowi z nadwagą lub otyłością potrzeby podjęcia odpowiednich kroków i wskazanie placówek, gdzie może uzyskać pomoc.

W przypadku otyłości najlepszym rozwiązaniem jest skierowanie do bariatry. Powszechnie popełnianym błędem jest bagatelizowanie problemu, próby jego rozwiązania za pomocą kolejnej „diety cud”, reklamowa-



Rys. K. Rosiecki

nej w mediach. Łatwo w nie wierzymy, bo obiecują szybki efekt, bez wysiłku i stresu. Tymczasem walka z otyłością, jak z każdą chorobą przewlekłą, wymaga czasu, cierpliwości, systematyczności i stałego nadzoru lekarza. ■

mkr

Serwis edukacyjny poświęcony profilaktyce nadwagi i otyłości: www.odchudzanie.org.pl