

Zašto je teško liječiti debljinu

Mirko Koršić FRCP, Medicinski fakultet Zagreb

Stil života u modernom društvu karakteriziran obiljem hrane (kalorija), smanjenjem vremena za tjelesnu aktivnost i duži životni vijek izazvali su pandemije debljine. Debljina je danas jedan od vodećih javno-zdrastvenih problema suvremenog svijeta. Predviđanje Svjetske Zdrastve Organizacije (SZO) je da će 2015. godine približno 2,3 milijardi odraslih osoba imati povećanu tjelesnu težinu, dok će 700 milijuna biti debelo. Predviđa se također da će 2025. godine pedeset posto svjetske populacije biti debelo. Brojni čimbenici doprinose debljini – najčeće se spominju genetika i prehrana. Još nije jasno kako suvišak unsene hrane i posljedična debljina dovode do nastanka kroničnih bolesti vezanih za debljinu. Razvojem suvremenog društva mijenjaju se obilježja prehrane konzumiranjem takozvane “brze hrane” – niske biološke a visoke energetske vrijednosti. Redoviti obroci mješovite (kuhane) hrane i biološki vrijednih namirnica (primjerice voće , povrće , maslinovo ulje , riba i dr) čime se osigurava pravilna prehrana sve su rjeđe zastupljeni, Različiti oblici društvenog ponašanja i vrijeme provedeno izvan obiteljskog doma također utječu na prehrambene navike svih dobnih skupina, posebice mlađih naraštaja. Suvišak nepotrošene energije dovodi do nakupljanja masnog tkiva u organizmu i glavna je pokretačka sila u pandemiji debljine. Posljednjih godina svjedoci smo ubrzanog napretka u poznavanju homeostatskih mehanizama kontrole prometa energije u tijelu. Novije spoznaje ukazuju da nagradno/hedonistički centri mezostrijalnog sustava mozga utječu na količinu masnih (energetskih) zaliha organizma. Zanimljivo je opažanje da se vide upalne promjene u mozgu debelih životinja (miševi, štakori) posebno u području hipotalamusa tj. centralnom mjestu regulacije energetske homeostaze. Slično MR slikovnim tehnikama pokazane su morfološke promjene u području hipotalamusa kod debelih ljudi. Funkcionalne MR slike mozga pokazuju promjene u aktivnosti određenih jezgara mezostrijalnog sustava kod debelih ljudi. Kliničarima je dobro poznati problem recidiva debljanja , tj. debljanja nakon upješnog razdoblja mršavljenja; nije problem smršaviti - problem je održati postignutu redukciju tjelesne težine. Moguće je pretpostaviti da upalne promjene remete funkciju energetskog homeostatskog centra u hipotalamusu. Najvjerojatnije uništenje/smanjenje broja leptin osjetljivih neurona hipotalamičkog energetskog centra uzrokuje leptinsku rezistenciju pa se energetska ravnoteža između unesene energije (hrana) i povećane potrošnje energije (tjelesna aktivnost) skreće u masne reserve. Tumačenje debljine samo zakonom termodinamike dobiva novu dimenziju s istraživanjima koja količinu nakupljanje masti u tijelu povezuju s vrstom konzumirane namirnice (metabolička teorija) Po toj teoriji sve kalorije unese u tijelo nisu iste, pa npr. fruktoza , alkohol i neke aminokiseline svojim metaboličkim putevima tjeraju organizam u debljinu na taj način što povećavaju sintezu i pospremanje masti. Ako se tome doda činjenica da neki istraživači povezuju debljinu s brojnim manje spominjanim čimbenicima :infekcijom(adenovirus) poprečajima crijevne flore , kemijskim spojevima (bisfenol A) , nedostatku spavanja (debljina kod ljudi koji rade u smjenama) i drugi onda je jasno da za znanstvenike debljina još nije završena priča. Potrebno je odgovoriti još na mnoga pitanja prije nego se otvore putevi uspješnijeg liječenja debljine .

Do tada, na raspolaganju nam ostaje stoljeće stari pristup u prevenciji i liječenju debljine, slabe dugoročne djelotvornosti koji se može izraziti u kratkoj rečenici: manje jesti i više se kretati!