

## Svetový deň obezity 2020: Diabezita - hrozba a výzva nového tisícročia

Tlačová správa, 25. február 2020, Slovenská obezitologická asociácia

***Obezita a diabetes mellitus 2. typu sú chronické, preventabilné, relapsujúce a najčastejšie sa vyskytujúce metabolické ochorenia, ktoré v súčasnosti celosvetovo dosahujú charakter globálnej epidémie (pandémie). Postihujú nielen dospelé osoby, ale aj deti a adolescentov. Žijeme v obezogenom prostredí a udržanie „normálnej“ telesnej hmotnosti je pre značnú časť populácie čoraz náročnejšie. Vo väčšine Európskych krajín sa prevalencia nadhmotnosti a obezity pohybuje okolo 50 % v dospeljej populácii a zodpovedá za rozvoj až 80 % prípadov diabetes mellitus 2. typu. Na druhej strane najmenej 80 – 90 % diabetikov 2. typu trpí nadhmotnosťou/obezitou. Paralelný výskyt a úzke patofyziologické prepojenie týchto dvoch závažných chronických ochorení a ich komplikácií viedli k vytvoreniu ich spoločného označenia „diabezita“.***

Diabezita začína byť obrovským problémom, nielen zdravotným, ale aj sociálnym a ekonomickým. V súčasnosti chápeme prevenciu rozvoja nadhmotnosti a obezity ako paralelnú prevenciu rozvoja nielen cukrovky 2. typu, ale aj ďalších chronických kardiometabolických, nádorových a aj niektorých neurodegeneratívnych ochorení.

Redukcia hmotnosti už o 5 – 10 % významne znižuje riziko rozvoja cukrovky 2. typu, ako aj riziká srdcovo-cievnych ochorení. Diabetes mellitus ročne zabije až 4,6 milióna ľudí na celom svete. Následky kardiovaskulárnych ochorení sú dôvodom viac ako polovice úmrtí v Európe.

Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) nadhmotnosť a obezita predstavuje najvýznamnejšiu ovplyvniteľnú príčinu závažných chronických ochorení a preventabilných úmrtí. Podľa prieskumu European Health Examination Survey (EHES) malo v roku 2012 na Slovensku nadhmotnosť 61,8 % dospelých, z toho 23,4 % trpelo obezitou. Podľa údajov Národného centra zdravotníckych informácií (NCZI) z roku 2018 bolo liečených na cukrovku takmer 400 000 osôb, 91 % tvorili pacienti s cukrovkou 2. typu. Európska komisia (EC) už v roku 2012 na konferencii „Diabezita – globálna výzva“ upozornila, že iba v Európe trpí diabetom 32 miliónov ľudí, z toho viac ako 6 miliónov o svojom ochorení nevie. Podľa odborníkov toto číslo do roku 2030 narastie o 25 %, teda o ďalších 40 miliónov ľudí.

### **Komplexný problém vyžaduje komplexné riešenie**

Diabezita nie je problémom jednej ambulancie. Liečba je založená na interdisciplinárnom princípe a spája tak viacero odborníkov od diabetológa, obezitológa, diétológa, kardiológa, angiológa, psychológa až po chirurga. Neoddeliteľnou súčasťou komplexného manažmentu diabesity sú: diétna liečba, cvičenie a telesná aktivita, formovanie nových návykov a aktívny životný štýl, účinná farmakologická liečba (momentálne máme k dispozícii jedno antiobezitikum na chronickú liečbu obezity) a chirurgická liečba (bariatricko/metabolická chirurgia). „Účinná liečba diabesity je založená na 4 princípoch, ktoré musia byť dodržané: komplexný manažment obezity, interdisciplinárny medicínsky prístup, stanovenie reálne dosiahnuteľných cieľov a vypestovanie trvalo udržateľných návykov u pacienta,“ hovorí MUDr. Ľubomíra Fábryová, PhD., špecialistka na metabolické ochorenia, prezidentka Slovenskej obezitologickej asociácie.

## **Častým sprievodným ochorením diabezity sú aj ochorenia periférneho artériového systému**

***Diabetes mellitus a obezita sú rizikovými faktormi aterosklerotického postihnutia ciev. U pacientov s diabezitou je aterosklerotický proces akcelerovaný už v mladších vekových kategóriách. Väčšina obéznych diabetikov (až 70 %) má prítomnú poruchu metabolizmu tukov (zvýšenú hladinu LDL cholesterolu, triacylglycerolov a zníženú hladinu HDL cholesterolu). Poruchy metabolizmu tukov spôsobujú zúženie priesvitu životne dôležitých tepien, čo spôsobuje bolestivé a nebezpečné ochorenia srdca – angínu pectoris a infarkt myokardu. Podobný osud môže postihnúť aj tepny, ktoré privádzajú krv do mozgu, v dôsledku čoho môže dôjsť k cievnej mozgovej príhode. Progresívna ateroskleróza postihuje cievy všetkých diametrov, vrátane artérií dolných končatín. Diabezita je asociovaná s častejším výskytom a závažnejšou formou ochorenia periférneho artériového systému. Vedie k skráteniu očakávanej dĺžky života, ako aj k zhoršeniu kvality života.***

Meranie členkovo-ramenného indexu (ankle-brachial index - ABI) pomocou vreckového dopplerovského prístroja je základné, jednoduché a lacné vyšetrenie s relatívne vysokou výpovednou a prediktívnou hodnotou. Abnormálne hodnoty ABI v pokoji sú  $\leq 0,90$ , hraničné 0,91–0,99, normálne 1,0–1,4. ABI index  $> 1,40$  poukazuje na to, že artérie sú ťažšie stlačiteľné v dôsledku extenzívnej kalcifikácie cievnej steny. Senzitivita ABI klesá u diabetikov a v pokročilých štádiách chronického obličkového ochorenia vzhľadom na prítomnú mediokalcinózu. „Meranie členkovo-ramenného indexu pomocou automatického prístroja oscilometrickou metódou bolo v roku 2016 začlenené do výkonov preventívnej prehliadky, čo umožňuje skrining periférneho artériového ochorenia, ale aj stanovenie kardiovaskulárneho rizika u pacientov“, dopĺňa MUDr. Katarína Dostálová, PhD., angiologička, členka výboru Slovenskej angiologickej spoločnosti.

## **Prístup pacienta a jeho pripravenosť na zmenu**

***Všetci poznáme staré známe heslo, že „život je zmena“. Staré rímske porekadlo hovorí, že „časy sa menia a spolu s nimi sa menia aj ľudia ...“. V priebehu svojho života podliehame mnohým zmenám. Nie všetky zmeny, ktoré nás v živote postihnú, sú pozitívne. Vítané sú predovšetkým tie zmeny, ktoré náš život obohacujú, skrášľujú, alebo zvyšujú jeho kvalitu. Pre ľudí s obezitou je trvalo udržateľné zníženie nadmernej telesnej hmotnosti a s tým spojené zvýšenie fyzickej kondície, hodnotným a užitočným zásahom, ktorý má šance zmeniť ich život a pozdvihnúť ho na podstatne vyššiu úroveň. Na to, aby boli snahy o redukciu nadváhy úspešné, vyžadujú silne motivovaných a dobre pripravených jedincov.***

Odpoveď na to, či je jedinec pripravený na zmenu a dostatočne motivovaný na znižovanie nadhmotnosti, nám môže ukázať **motivačný dotazník**, ktorý vychádza z vedeckého modelu zmeny správania sa. Takáto zmena sa neuskutočňuje v jednom kroku, ale je to proces, pri ktorom sa pokrok dosahuje prostredníctvom série rôznych predvídateľných etáp. „*Motivačný dotazník okrem hodnotenia pripravenosti jedincov na zmenu životného štýlu, poskytuje zároveň aj stratégiu na ich usmernenie v jednotlivých etapách procesu zmeny,*“ hovorí doc. MUDr. Peter Minárik, PhD. MSc., odborník na výživu, viceprezident Slovenskej obezitologickej asociácie.

## **Štandardné preventívne, diagnostické a terapeutické postupy**

***Ministerstvo zdravotníctva SR, Komisia MZ SR pre štandardné diagnostické a terapeutické postupy (ŠTDP) intenzívne spolupracujú na štandardných postupoch pre jednotlivé zdravotnícke***

**odborníci, ako aj interdisciplinárne oblasti s členmi odborných pracovných skupín, so slovenskými aj medzinárodnými odbornými spoločnosťami, univerzitami a Svetovou zdravotníckou organizáciou. Odborné pracovné skupiny doteraz vytvorili a na hodnotenie Komisie MZ SR pre ŠDTP predložili 152 štandardných postupov, z ktorých je väčšina v štádiu dokončenia a prípravy implementácie do praxe. Súčasťou budú aj ŠDTP pre manažment obezity/diabetesu.**

„Vďaka postupnému zavedeniu štandardných postupov a postupov pre výkon prevencie s definovaným postupom a cestou pacienta od prevencie, cez diagnostiku až po liečbu, bude možné lepšie realizovať komplexný manažment pacienta, nielen parciálnu starostlivosť s blúdením pacienta v systéme,“ vysvetľuje prof. MUDr. Jozef Šuvada, PhD, MPH, odborný garant projektu, predseda komisie Ministerstva zdravotníctva SR pre tvorbu nových a inovatívnych štandardných klinických postupov a ich zavedenie do medicínskej praxe.

### **Slovenský deň obezity 2020**

V tomto roku Svetová obezitologická federácia (WOF) a Európska spoločnosť pre štúdium obezity (EASO) po prvý raz vyhlásili spoločný **Svetový deň obezity na stredu 4. marca 2020**. K aktivitám EASO a WOF sa aktívne hlási aj **Slovenská obezitologická asociácia (SOA)**, ktorá pri tejto príležitosti pripravila **5. ročník Slovenského dňa obezity**, ktorý sa bude niesť najmä v znamení **prevencie a edukačnej činnosti**. Zameriavať sa bude na merania vo vybraných lekárňach, kde budú mať návštevníci možnosť zistiť svoje BMI, či krvný tlak, glykémiu. Snažíme sa poukázať na význam úlohy lekárničky v multidisciplinárnom tíme zameranom na prevenciu obezity a jej komorbidít.

Súčasťou projektu Slovenský deň obezity bude aj edukácia odbornej verejnosti o moderných trendoch v manažmente obezity. Prednášky prebehnú na Farmaceutickej fakulte UK v Bratislave, Slovenskej poľnohospodárskej univerzite v Nitre a na Inštitúte fyzioterapie, balneológie a liečebnej rehabilitácie v Piešťanoch, ako aj v rámci kongresov medicínskych odborných spoločností.

#### **Na tlačovej konferencii vystúpili:**

**MUDr. Ľubomíra Fábryová, PhD.** - špecialistka na diabetes, poruchy látkovej výmeny a výživy, prezidentka Slovenskej obezitologickej asociácie (SOA) a Obezitologickej sekcie Slovenskej diabetologickej spoločnosti (OS SDS)

**MUDr. Katarína Dostálová, PhD., MPH.** – angiologička, členka výboru Slovenskej angiologickej spoločnosti

**doc. MUDr. Peter Minárik, PhD. MSc.** – gastroenterológ, odborník na výživu, viceprezident Slovenskej obezitologickej asociácie

**prof. MUDr. Jozef Šuvada, PhD., MPH** – predseda komisie Ministerstva zdravotníctva SR pre tvorbu nových a inovatívnych štandardných klinických postupov a ich zavedenie do medicínskej praxe

**doc. PharmDr. Daniela Mináriková, PhD., MSc.** – farmaceutka, členka výboru Slovenskej obezitologickej asociácie

#### **Kontakt pre médiá:**

Katarína Gudiaková, PR Manager

[gudiakova@snowball.sk](mailto:gudiakova@snowball.sk), +421903605329