

Palielināts ķermeņa svars un tā negatīvā ietekme

Dr. Ivars Tolmanis

Palielinātam ķermeņa svaram, kura visbiežākais iemesls ir aptaukošanās (adipozitāte), ir negatīva ietekme uz visām nozīmīgākajām organisma funkcijām. Daudzās attīstītās valstīs, piemēram, ASV un Apvienotajā Karalistē, aptaukošanās ir sasniegusi pandēmijas apmērus, kur palielināts ķermeņa svars ir 20-30% pieaugušo. Pārējā pasaules daļā, tai skaitā Latvijā, vidējie aptaukošanās rādītāji nav tik augsti, tomēr lielajās pilsētās, tai skaitā Rīgā, vērojama aptaukošanās biežuma palielināšanās.

Ķermeņa svaram palielinoties, pieaug mirstības risks - vidēji par 1% gadā uz katrām 500 g svara pieauguma vecuma grupā 30-40 gadi, bet vecuma grupā 50-60 gadi, par 2%. Aptaukošanās nesmēķētājiem vīriešiem dzīvdzīvi samazina vidēji par 7,1 gadu, bet sievietēm, par 5,8 gadiem. Smēķētājiem šie skaitļi atbilstoši ir 13,7 un 13,3.

Aptaukošanās sākas ar pārtiku uzņemtās enerģijas uzkrāšanās un patēriņa disbalansa gadījumā, ko regulē centrālā nervu sistēma (hipotalāms).

Tabula. Aptaukošanos veicinošie faktori.

Palielināta enerģijas uzņemšana
↑ Porcijas lielums ↑ Uzkodas un regulāru maltīšu iztrūkums ↑ Ēdieni ar augstu kalorāžu (galvenokārt tauki) ↑ Pārpilnība
Samazināts enerģijas patēriņš
↑ Pārvietošanās ar auto ↓ Iešana ar kājām ↑ Automatizācija ↓ Roku darbs ↓ Sporta nodarbības skolā ↑ Laiks, kas pavadīts videospēlēs un skatoties TV ↑ Centrālā apkure

Nosliece uz aptaukošanos katram indivīdam var būt ļoti atšķirīga un to nosaka vairāki gēni, tomēr tas līdz galam nav izpētīts. Salīdzinoši retos gadījumos aptaukošanos izraisa kāda cita slimība.

Tabula. Slimības, kas var izraisīt aptaukošanos.

Endokrīni faktori Hipotiroīdisms Cushing sindroms Hipotalāma tumori vai traumas Insulinoma

Medikamenti

Tricikliskie antidepresanti
Sulfonilurea preparāti
Estrogēnu kontracepcijas līdzekļi
Kortikosteroīdi
Nātrijs valporāts
β-blokatori

Aptaukošanās kvantitatīvai novērtēšanai medicīnā visbiežāk izmanto ķermeņa masas indeksu (KMI). KMI nosaka, personas svaru kilogramos dalot ar augumu metros kvadrātā (kg/m^2). KMI skaitlis korelē ar indivīda aptaukošanās līmeni un tāpēc to izmanto aptaukošanās pakāpes definēšanai.

Tabula. Aptaukošanās novērtēšana, izmantojot KMI.

BMI (kg/m^2)	Klasifikācija*	Komplikāciju risks
18,5-24,9	Normas robežas	Niecīgs
25,0-29,9	Palielināts svars	Viegli paaugstināts
30,0-34,9 35,0-39,9	I pakāpes adipozitāte II pakāpes adipozitāte III pakāpes adipozitāte	Vidējs Liels Ļoti liels

* Pasaules Veselības aizsardzības organizācijas klasifikācija

Vienkāršs paņēmieni, kā noteikt vēdera aptaukošanās pakāpi, ir vēdera apkārtmēra noteikšana nabas līmenī. Vēdera apkārtmērs vīriešiem, kas ir lielāks par 102 cm un sievietēm par 88 cm, liecina par palielinātu vielmaiņas un sirds-asinsvadu patoloģiju risku.

Aptaukošanās izraisītie riski veselībai parasti ir atgriezeniski. Pasākumi svara samazināšanai parasti samazina arī ar aptaukošanos saistīto veselības traucējumu un komplikāciju risku.

Dzīvesveida izmaiņas par labu fiziskai aktivitātei un svara samazināšanai samazina sirds-asinsvadu slimību un 2. tipa cukura diabēta risku.

Valstiska mēroga pasākumi aptaukošanās samazināšanai sevī ietver ēdināšanas kvalitātes nodrošināšanu skolās, staigāšanas, riteņbraukšanas un cita veida fiziskās aktivitātes iespēju nodrošināšana iedzīvotājiem, pārtikas produktos samazinot enerģijas un tauku daudzumu, nodrošinot informatīvu marķējumu.

Aptaukošanās ārstēšana sākas ar vienkāršiem medicīniskiem testiem, jāizslēdz „hormonāli traucējumi”, kas ir ļoti reti sastopami, bet pārliecināšanas nolūkā to izslēgšanai var būt nozīmīga psiholoģiska loma. Svara samazināšanas „zelta standarts” ir apmēram 10% no kopējā svara, indivīdiem ar augstāku KMI, aptaukošanās komplikāciju risks ir augstāks, nekā ar zemākiem KMI skaitļiem.

Tabula. Aptaukošanās ārstēšanas principi.

ĶMI	Ārstēšanas principi
25-27	Fiziskas aktivitātes paaugstināšana, ēšanas ieradumu modificēšana, sirds-asinsvadu slimību riska faktoru novēršana
27-30	Kontrolēta zemas kalorāžas diēta
30-35	Medikamenti
35 un vairāk	Ķirurģiskas metodes

Vissvarīgākā nozīme svara samazināšanas programmās ir ikdienas fiziskās aktivitātes līmeņa paaugstināšanai vismaz līdz aktīvas atpūtas un sporta līmenim. Cilvēkiem ar kustību ierobežojumiem fiziskā aktivitāte jānodrošina ar peldēšanu vai speciālu vingrošanu, noslogojot tās ķermeņa daļas, kas ir spējīgas kustēties. Ēšanā svarīga ir regularitāte, obligātas ir brokastis, jāievēro mērenība un jāsamazina porciju izmēri. Dienas laikā jāsaplāno 3-4 ēdienreizes, starp noteiktajām ēdienreizēm nedrīkst būt neko. Lielākais enerģijas avots ir ogļhidrāti, tāpēc jāsamazina to īpatsvars un jāizslēdz saldumi.

Aptaukošanās ārstēšana ar zālēm lietojama tikai tiem cilvēkiem, kam ir augsts ar palielinātu svaru saistītu komplikāciju risks un terapijas ilgums ir individuāls, tam nav standarta. Svarīgs jebkura aptaukošanās ārstēšanas paņēmiena izmantošanas priekšnoteikums ir paralēla stingra iepriekš aprakstītā diētas un dzīves veida modifikācijas ievērošana.

Ļoti smagos aptaukošanās gadījumos var izmantot ķirurģiskas ārstēšanas metodes.