

1. Streszczenie

Rola wsparcia postterapeutycznego w zachowaniu efektów redukcji masy ciała

Otyłość jest przewlekłą chorobą wynikającą z zaburzenia równowagi energetycznej organizmu. Stan ten jest spowodowany nadmierną podażą energii z pożywieniem w stosunku do wydatków energetycznych ustroju. Przyczyn otyłości upatruje się w determinantach fizjologicznych, genetycznych, behawioralnych i środowiskowych. Szacuje się, iż nadmierna masa ciała aktualnie dotyczy niemal 2 miliardów osób na świecie, spośród których 650 milionów cierpi na otyłość. Nadmierna masa ciała zwiększa ryzyko wystąpienia wielu chorób niezakaźnych, głównie zaburzeń układu sercowo-naczyniowego, nowotworów oraz schorzeń metabolicznych. Dodatkowo otyłość pociąga za sobą konsekwencje ekonomiczne, społeczne oraz psychologiczne.

Głównym wyzwaniem dietetycznego leczenia otyłości jest utrzymanie osiągniętych efektów w długoterminowej perspektywie. Powrót do masy ciała sprzed procesu redukcji ciała dotyczy ponad 50% otyłych pacjentów w ciągu dwóch lat, natomiast w perspektywie pięciu lat odsetek ten wzrasta do 80%. Na trudność w utrzymaniu zredukowanej masy ciała w głównej mierze wpływają czynniki metaboliczne, psychologiczne oraz konieczność wprowadzenia szeregu modyfikacji do codziennego stylu życia. Istotnym aspektem w długoterminowym utrzymaniu efektów redukcji masy ciała może być zapewnienie dostosowanych do potrzeb pacjenta i interdyscyplinarnych strategii wsparcia postterapeutycznego.

W skład niniejszej rozprawy wchodzi cztery publikacje naukowe dotyczące zagadnienia otyłości u osób dorosłych. Jeden artykuł ma charakter przeglądowy, pozostałe to prace badawcze. W publikacjach poruszono tematy wpływu modyfikacji mikrobioty jelitowej na rozwój nadmiernej masy ciała (publikacje nr 1 i 3), powiązań pomiędzy składem ciała a wartością wskaźnika BMI (Body Mass Index) (publikacja nr 2), a także roli wsparcia dietetycznego i psychologicznego po procesie redukcji masy ciała (publikacja nr 4). Grupę badawczą stanowili zrekrutowani ochotnicy z otyłością niepowikłaną oraz pacjenci Poradni Dietetycznej Uniwersytetu Przyrodniczego w Lublinie. W badaniach zaobserwowano, że włączenie do zbilansowanej diety redukcyjnej jogurtu probiotycznego nie wpływa istotnie na efektywność procesu (publikacja nr 3), pomimo wskazujących na to podstaw teoretycznych (publikacja nr 1). Wykazano również, że istnieje niezgodność między wskaźnikiem BMI i procentową zawartością tkanki tłuszczowej w klasyfikowaniu otyłości

wśród dorosłych osób (publikacja nr 2). Główne wnioski niniejszego badania zostały przedstawione w publikacji nr 4, gdzie wykazano istotny, pozytywny wpływ wielowymiarowego wsparcia postterapeutycznego na utrzymanie osiągniętych efektów redukcji masy ciała u otyłych.

Summary

The role of post-therapeutic support in maintaining weight loss outcomes

Obesity is a chronic disease resulting from an imbalance in the body's energy expenditure. Obesity is caused by an excessive fat accumulation, which is a consequence of a long-term energy surplus. The causes of extensive body weight are seen in physiological, genetic, behavioral and environmental determinants. It is estimated that overweight currently affects almost 2 billion people in the world, 650 million of whom are obese. Excessive body weight increases the risk of many non-communicable diseases, mainly cardiovascular disorders, cancer and metabolic diseases. In addition, obesity is connected with an economic, social and psychological consequences.

The main challenge of dietary obesity treatment is to maintain the achieved results in the long term. Over 50% of obese patients return to weight before weight loss in 2 years, while in 5 years, this percentage increases to 80%. The difficulty in maintaining a reduced body weight is mainly influenced by metabolic and psychological factors and the need to introduce a number of modifications to the daily lifestyle. An important aspect in the long-term maintenance of the effects of weight reduction may be the provision of tailored and interdisciplinary post-therapeutic support strategies.

This dissertation consists of four scientific publications on obesity in adults. One article is a review, and the rest is research. The publications discussed the impact of modifying the gut microbiota on the development of excess body weight (publications 1 and 3), the relationship between body composition and the value of the Body Mass Index (BMI) (publication 2), as well as the role of dietary and psychological support after the process of weight reduction. (publication 4). The research group consisted of recruited volunteers with uncomplicated obesity and patients of the Dietitian Service of the University of Life Sciences in Lublin. It was observed in the research that the inclusion of probiotic yogurt in a balanced reduction diet does not significantly affect the effectiveness of the process (publication 3), despite theoretical foundations (publication 1). It has also been shown that there is a discrepancy between BMI and the percentage of body fat in the classification of obesity

among adults (publication 2). The main conclusions of this study were presented in publication 4, which showed a significant, positive effect of multidimensional post-therapeutic support on the maintenance of the achieved effects of weight loss in obese patients.

Wykaz skrótów:

- %FM – procentowa zawartość tkanki tłuszczowej,
- AACE – American Association of Clinical Endocrinologists,
- ACE – American College of Endocrinology,
- ALT – aminotransferaza alaninowa,
- AST – transaminaza asparaginianowa,
- AUC – pole pod wykresem krzywej ROC,
- BIA – bioimpedancja elektryczna,
- BMI – wskaźnik Body Mass Index,
- CBT – terapia poznawczo-behawioralna,
- CG – grupa kontrolna (publikacja nr 4),
- CRP – białko C-reaktywne,
- FFM – beztłuszczowa masa ciała,
- GP – grupa probiotyczna (publikacja nr 3),
- GRD – grupa kontrolna (publikacja nr 3),
- HDL – lipoproteina o wysokiej gęstości,
- IPAQ – Międzynarodowego Kwestionariusza Aktywności Fizycznej,
- LDL – lipoproteina o niskiej gęstości,
- MI – dialog motywujący (MI),
- REE – spoczynkowa przemiana materii,
- SG – grupa wsparcia (publikacja nr 4),
- SNP – polimorfizm pojedynczego nukleotydu,
- TG – triglicerydy,
- Total-chol – całkowity cholesterol,
- TSH – hormonu tyreotropowy,
- TTT – metoda Ten Top Tips,
- VAT – wisceralna tkanka tłuszczowa,
- WC – obwód talii,
- WHO – Światowa Organizacja Zdrowia,
- WOBASZ II – Wieloośrodkowe Ogólnopolskie Badanie Stanu Zdrowia Ludności II.