

## Zanimljiva predavanja i savjeti o borbi protiv debljine: Danas nije problem smršaviti, nego održati tjelesnu težinu

15.3.2025.



Korisnim i zanimljivim predavanjima nutricionistice Mateje Ostoić i barijatrijskog kirurga, dr. med. Marina Senčara u Županijskoj palači danas je obilježen 4. Županijski dan osviještenosti o debljini.

Zajednički su ga i ove godine organizirali Savjet za zdravlje Varaždinske županije i Tim za liječenje pretilosti, barijatrijsku i metaboličku kirurgiju Opće bolnice Varaždin s ciljem osvještavanja javnosti o posljedicama prekomjerne tjelesne težine. Iako se većina ljudi obično fokusira na estetske promjene, debljina je ozbiljna bolest koja narušava cijeli organizam, pri čemu su najčešće bolesti dijabetes, visoki tlak, masnoće u krvi, a s pretilošću se povezuje čak 10-ak karcinoma.

- U Varaždinskoj županiji, kao i u ostalim dijelovima Hrvatske, oko 65 posto stanovništva je, prema statističkim podacima, pretilo ili s prekomjernom tjelesnom težinom. Pritom je među njima oko 40 posto osoba zaista prekomjerne, ekstremne tjelesne težine. Alarmantan je i podatak da je oko 35 posto djece već pretilo. Zbog toga svakako moramo

razmatrati promjene životnih stilova, poticati na usvajanje zdravih prehrambenih navika od najranije životne dobi, educirati mališane i njihove roditelje te sve ostale kako bismo ovaj javnozdravstveni problem pokušali smanjiti. Nekad se smatralo da je debljina osobni problem, međutim danas je na razini Svjetske zdravstvene organizacije debljina proglašena globalnim zdravstvenim problemom – istaknula je predsjednica Savjeta za zdravlje Varaždinske županije doc. prim. dr. sc. Spomenka Kiđemet-Piskač.

Svima koji se odluče boriti s prekomjernom i ekstremnom tjelesnom težinom u Varaždinskoj županiji uspješno pomažu stručnjaci okupljeni u Timu za liječenje pretilosti, barijatrijsku i metaboličku kirurgiju Opće bolnice Varaždin, na čijem je čelu doc. dr. sc. Alen Pajtak, voditelj Odjela za abdominalnu kirurgiju OBV-a.

- Članovi Tima problemu pretilosti pristupaju s aspekta multidisciplinarnosti i sustavnosti. Posljedice debljine u svim životnim dobima na zdravlje su izuzetno velike, što se kasnije reflektira i na velike financijske troškove liječenja. Zato sam zahvalan svim stručnjacima koji djeluju u Timu, kao i Savjetu za zdravlje Varaždinske županije te Varaždinskoj županiji, koja je poduprla obilježavanje 4. Županijskog dana osviještenosti o debljini – rekao je ravnatelj Opće bolnice Varaždin doc. dr. sc. Damir Poljak.

Iako se svatko s prekomjernom tjelesnom težinom može obratiti obiteljskom liječniku i zatražiti uputnicu, za takav korak se odlučuje (pre)mali broj ljudi.

- Pacijenti se jako teško odlučuju zatražiti stručnu pomoć. U našu Ambulantu za debljinu ili Ambulantu za barijatrijsku kirurgiju obično dolaze na nagovor članova obitelji ili prijatelja, odnosno kad im debljina počne uzrokovati sve teže probleme, kad se počnu otežano kretati i trpe sve veće bolove u zglobovima. Tek tada vide da imaju problem koji moraju riješiti. Obje ambulante funkcioniraju po principu uputnice, dakle, jave se svojem obiteljskom liječniku za uputnicu i potom se jave nama. Još nismo imali slučaj da je netko odustao od operacije - rekao je barijatrijski kirurg, dr. med. Marin Senčar.

Napominje da je barijatrijska kirurgija samo jedan od modaliteta liječenja debljine.

- U Općoj bolnici Varaždin o pacijentu skrbi multidisciplinarni tim, što znači da odluke o procesu liječenja ne donosi jedna osoba, nego niz stručnjaka koji provode pacijenta kroz svaki korak liječenja. Mi kirurzi smo obično zadnja karika, kad konzervativno liječenje više

ne daje efekt i ne utječe na liječenje popratnih bolesti debljine. S obzirom na indikacije, nudimo nekoliko mogućih operacija, a daleko najčešća je „sleeve gastrektomija“, pri kojoj se želudac remodelira na način da pacijent može unositi manje hrane nego što je unosio dotad. Kod drugih operacija se, osim želuca, remodelira i probavni trakt. Ovisno o vrsti operacije, efekt mršavljenja obično počinje unutar dva tjedna, a pacijenti izgube od 20 do 30 %, pa do 60 do 70 % prekomjerne tjelesne težine. Međutim, nama je najbitnije da se smanjuju bolesti poput dijabetesa i hipertenzije, potrošnja lijekova, kao i da se pacijent osjeća bolje – istaknuo je dr. Senčar.

I dok je kirurg posljednja karika, u multidisciplinarnom pristupu liječenju debljine ključna osoba je nutricionist.

- Nutricionist ne prati samo kakve su prehrambene navike pacijenta, nego gledamo i psihološki aspekt, fizičku spremu, emocionalno doživljavanje samog sebe te drugih ljudi. Uz naše liječnike, fizioterapeute i psihologe, mi smo zapravo ključni budući da pacijenta kontinuirano pratimo i kontroliramo. Danas nije problem smršaviti, nego je veći problem održati svoju tjelesnu težinu – istaknula je nutricionistica Mateja Ostoić.

A kako početi borbu protiv pretilosti i prekomjerne tjelesne težine?

- Podaci pokazuju da 75 posto Europljana, pa tako i Hrvata, uopće nije svjesno da je pretilo. Stoga možemo početi tako da sami sebe osvijestimo imamo li taj problem. Ako već postoji svjesnost, onda se treba obratiti stručnoj osobi koja može pomoći. Jer da je smršavjeti lako, onda ne bismo imali takve epidemiološke brojke – zaključila je Mateja Ostoić.









