

## Obezita a menopauza

K. Jandová, P. Nôtová, M. Borovský

I. gynekologicko-pôrodnická klinika FN a LFUK, Bratislava, a Slovenský ústav srdcových a cievnych chorôb, Bratislava, Slovensko

U mužov aj žien je badateľná tendencia k nárastu hmotnosti v súvislosti so zvyšovaním veku. Nárast hmotnosti v období menopauzy je pomerne častý. Ukazuje nám to aj výskyt žien s nadváhou pri sledovaní vplyvu transdermálneho estradiolu na zlepšenie kvality života. Sledovali sme súbor 616 žien (opísané v predchádzajúcom príspevku) a zistili sme, že zo sledovaného súboru bolo 64 % s nadváhou, z toho BMI 25–30 malo 45 % a BMI > 30 malo 19 %, čo je pomerne vysoký výskyt. Príčiny obezity sú biologické, ako aj psychologické a psychosociálne. Biologické príčiny v tomto veku sú genetické faktory a hormonálne faktory (menopauza, adrenopauza, somatopauza), ktoré vyvolávajú metabolické zmeny a s tým súvisiaci znížený výdaj energie. Za významné psychologické príčiny obezity v tomto období sa považuje stres, znížené sebahodnotenie, nevhodné „copingové“ stratégie, anxieta a depresia. Tieto faktory sa vzájomne ovplyvňujú. Za najvýznamnejšie psychosociálne príčiny obezity možno považovať nižší socioekonomický status, etnické a kultúrne faktory a faktory životného štýlu – nízka alebo žiadna telesná aktivita, nevhodné stravovacie návyky.

Obezita je významnou príčinou morbidity a mortality obyvateľstva. Je známy fakt, že následky obezity sú jednak somatické (KVCH, hypertenzia, DM II. typu, karcinóm, ochorenia pohybového aparátu atď.) a jednak psychologické

(negatívny „body-imidž“, znížené sebahodnotenie, anxieta, depresia).

Pri prevencii a terapii obezity je dôležité si uvedomiť, že obezita je chronický stav, že je multifaktoriálne podmienená, že je náročné dosiahnuť a udržať úbytok hmotnosti („jojo-efekt“) a že je potrebné kontinuálne vedenie, prípadne terapia. Základom terapie obezity je úprava diétného režimu a cieľené zvýšenie fyzickej aktivity, čo však závisí od výskytu rizikových faktorov, BMI a od typu obezity. Podľa potreby treba zvážiť použitie farmakoterapie (anorektiká, psychofarmaká, HST). Súčasťou akejkoľvek terapie obezity by mala byť psychoterapia. Zvládanie obezity totiž ovplyvňujú také faktory, ako úroveň zdravotného uvedomenia (informovanosť), (ne)schopnosť zmeniť životný štýl, „copingové“ stratégie, osobnostné vlastnosti, emocionálna a sociálna podpora, motivácia, postoje, hodnoty a vzťah pacient–lekár a lekár–pacient. V tomto zmysle je potrebné apelovať na lekárov prvého kontaktu, zvýšiť iniciatívu psychosomaticky orientovaných odborníkov v zmysle „ponuky“ a zvýšiť celospoločenský tlak na riešenie daného problému. Pacient totiž často nepozná odpoveď na to, prečo má nadváhu, ako má schudnúť, ako si má udržať hmotnosť, kto a kde mu v tom pomôže a či vôbec schudnúť chce.

*Do redakcie došlo 18.9.2003.*