

Komunikat prasowy

## Znajdź odwagę by nadać życiu nowy kształt!

**W obliczu narastającej fali otyłości i pogłębiających się mitów z nią związanych, w trosce o osoby z chorobą otyłościową, Instytut Człowieka Świadomego we wtorek 24 sierpnia b.r. zainaugurował holistyczną kampanię społeczną „W Nowym Kształcie” wspierającą leczenie otyłości.**

*„Otyłość odcina nam kartki z kalendarza, nie pozwala nam doczekać starości, ten problem wykracza znacznie poza estetykę i dobre samopoczucie” – powiedział podczas inauguracyjnej kampanii konferencji prasowej prof. dr hab. n. med. Andrzej Budzyński. Na otyłość cierpi już co 4 Polak, ale tylko 80% osób ma świadomość, że otyłość to choroba. Od lat w Polsce i na świecie panuje przekonanie, że otyłość to defekt natury estetycznej, a osoby z otyłością są same sobie winne. „Misją Stowarzyszenia Instytut Człowieka Świadomego jest kształtowanie właściwych postaw społecznych i edukacja społeczeństwa, a także poprawienie losu pacjentów, dlatego nie mogliśmy się biernie przyglądać rosnącym statystykom dotyczącym otyłości. Zainicjowaliśmy kampanię społeczną, która ma wspierać osoby z otyłością w podjęciu decyzji o leczeniu oraz pacjentów w trakcie terapii.” – powiedział Marek Kustosz. - Zależało nam, aby kampania była współtworzona przez klinicystów, ekspertów z różnych dziedzin, towarzystwa naukowe oraz organizacje pacjenckie, aby wspólnie jednym głosem zwrócić się do społeczeństwa, przełamywać stereotypy i mity związane z tą chorobą” – powiedział organizator kampanii Marek Kustosz Prezes Instytutu Człowieka Świadomego.*

## Dlaczego chorujemy na otyłość

Wciąż rośnie liczba osób z chorobą otyłościową, dzieje się tak z kilku powodów. Po pierwsze zmienia się nasze życie, mniej się ruszamy, pandemia COVID-19 przysporzyła wielu Polakom dodatkowych kilogramów, wzrasta ilość czynników predysponujących do otyłości, a ponadto jak zauważył prof. Budzyński *„Natura nie przewidziała takiego dobrobytu, przygotowała nasz organizm na wypadek głodu, a teraz tak naprawdę to jedzenie nas szuka, a nie my jego. Otyłość jak wiele innych chorób przewlekłych przebiega bezobjawowo, bo ewolucja nie wytworzyła nam mechanizmów ostrzegawczych, a mit dobrego samopoczucia osoby otyłej, jest mitem jak wiele innych.”*

## W czym tkwi problem?

Wiemy, że otyłość jest chorobą i są dostępne skuteczne sposoby jej leczenia. Ponadto diagnostyka otyłości jest prosta i polega głównie na zmierzeniu indeksu masy ciała BMI. Jednak wciąż z powodu braku społecznej świadomości wiele osób z otyłością zмага się z nią samotnie i nie poddaje się leczeniu. Wiele zależy od postawy lekarzy pierwszego kontaktu oraz specjalistów. To oni mogą dokonać wstępnej diagnozy choroby otyłościowej u pacjenta i pokierować na ścieżkę skutecznego leczenia. *„Ważny jest kontakt lekarza z pacjentem i sposób przekazania takich trudnych informacji. Dobry kontakt i zaufanie między lekarzem a pacjentem jest niezmiernie ważne, jeśli lekarz ma autorytet i pacjent mu ufa, łatwiej jest przekonać, że nie chodzi o kwestie estetyczne, a leczenie groźnej choroby.”* – podkreślił podczas konferencji prasowej prof. dr hab. n. med. Piotr Jankowski. Konieczna jest także zmiana postrzegania otyłości, która często jeszcze wielu osobom kojarzy się z dobrobytem, a osoby otyłe odbierane są jako wesołe – to jeden z częściej powielanych stereotypów.

## **Kiedy sama dieta to za mało**

Jedną z metod leczenia otyłości jest dieta. Pacjenci powinni korzystać z pomocy dietetyków pracujących z osobami z otyłością. Pod okiem specjalisty zmniejszamy ryzyko błędów żywieniowych, tym bardziej, że pacjenci mniej lub bardziej świadomie takie błędy popełniają. Często osoby z otyłością chcąc pozbyć się nadmiaru kilogramów stawiają sobie cele, ale niestety często nie zdrowotne, a wyłącznie estetyczne np. schudnę na wesele, tymczasem leczenie otyłości, także poprzez dietę to proces. *„Kolejne błędy to niejedzenie przez cały dzień, nieregularne jedzenie, zbyt duże wykluczenia niektórych pokarmów, brak właściwie skomponowanych posiłków. Ponadto pijemy za mało płynów, zbyt dużo alkoholu, za często podjadamy czy spożywamy produkty wysoko przetworzone. Negatywny wpływ ma też zbyt restrykcyjne podejście do codziennego żywienia i brak aktywności”* – podkreśliła dietetyk Maria Brzegowy, na co dzień pracująca z osobami chorującymi na otyłość.

Właściwe nawyki żywieniowe to podstawa, jednak w przypadku leczenia otyłości mogą być niewystarczające. Złota zasada leczenia każdej choroby, także otyłościowej to opieka specjalisty, a w przypadku chorób przewlekłych - zespołu specjalistów. Leczenie otyłości odbywa się równoległe przez lekarza, dietetyka, psychologa, fizjoterapeutę i chirurga bariatrycznego, jeśli jest to wskazane. Lekarz na podstawie kryteriów zdrowotnych, ustala plan terapii.

Zgodnie z obowiązującymi wytycznymi leczenia otyłości jeśli dieta nie przynosi efektów, należy podjąć leczenie farmakologiczne i/lub leczenie chirurgiczne. O wyborze terapii decyduje zawsze lekarz. *„Od pewnego czasu dysponujemy już możliwością farmakologicznego leczenia otyłości, które może być stosowane jako metoda samodzielnego leczenia lub wspomagająca leczenie chirurgiczne, zarówno przed operacją jak i po operacji”* – powiedział prof. dr hab. n. med. Artur Mamcarz. Należy jednak pamiętać, że niezależnie od terapii pacjenci powinni przestrzegać zaleceń dietetycznych i zwiększyć aktywność fizyczną.

## **Leczenie bariatryczne**

Jedną z najskuteczniejszych metod leczenia otyłości jest chirurgia bariatryczna. Podstawowym kryterium kwalifikacji do zabiegu bariatrycznego jest wartość indeksu BMI powyżej 40 jednostek, co wskazuje na otyłość olbrzymią, bądź BMI powyżej 35 z występującymi powikłaniami otyłości, takimi np. jak cukrzyca czy nadciśnienie tętnicze. Chirurgia bariatryczna daje bardzo dobre i szybkie efekty, ale na pewno nie jest drogą na skróty. Pamiętać należy, że pacjent musi przygotować się do zabiegu. Po zabiegu pacjenci muszą przestrzegać odpowiednich zasad żywienia oraz na stałe zmienić swoje życie - *„Operacja ma być początkiem bardzo głębokich zmian w życiu, musimy zrozumieć, że nie ma powrotu do poprzedniego stylu życia i powinniśmy być pod stałą opieką szeregu specjalistów, dietetyków, psychologów, internistów. Pacjent po operacji musi się nauczyć używać nowego przewodu pokarmowego i przyzwyczaić się do nowego trybu życia, coś poświęcamy by zyskać coś bardziej wartościowego”*- dodał.

## **Psychoterapia a efekty leczenia otyłości**

Kto nie spojrział nigdy oceniająco na osobę otyłą niech pierwszy rzuci kamieniem. Niestety chorzy na otyłość często doświadczają przykrości ze strony otoczenia. Są obiektem drwin, krytyki czy żartów – *„Najgorsze dla mnie było, że ktoś mnie oceniał.”* – powiedział pacjent Paweł Borsucki. Powielane są mity nt. choroby otyłościowej, a społeczeństwo nastawione jest często wrogo. Głównie przez brak wiedzy nt. przyczyn tej choroby. Taka sytuacja nie pomaga jednak pacjentom w podjęciu leczenia otyłości. Niepodważalną i bardzo ważną rolę w procesie leczenia choroby otyłościowej pełni wsparcie psychoterapeuty. Wynika to z faktu, że najczęściej osobom z otyłością bardzo trudno jest wykonać pierwszy krok w podjęciu decyzji o leczeniu otyłości lub też odnieśli wiele porażek na tym polu. Często też choroba ma podłoże psychologiczne, co wymaga pracy z terapeutą. Niezwykle ważne jest wsparcie osób z najbliższego otoczenia. Pacjent, który zaczyna leczenie otyłości, powinien otrzymać pełne wsparcie i akceptację rodziny. Niestety wciąż zbyt mało osób korzysta z pomocy psychologa, głównie z powodu wstydu – *„Trafiają do nas najczęściej osoby, które próbowały wielu metod i nie osiągnęły oczekiwanych rezultatów lub były przekierowane od innych specjalistów, od dietetyków, lekarzy internistów, gdy proces leczenia utknął i nie przynosił efektów. Zwracają się także pacjenci, którzy mają przed sobą perspektywę niesprawności, w poszukiwaniu wsparcia i pomocy, często kiedy choroba jest już bardzo zaawansowana* – skomentowała psycholog Marzena Sekuła.

## 100 kg mniej to nie cud

Zrzucenie kilkudziesięciu kilogramów jest możliwe i nie stanowi niezwykłego, rzadkiego przypadku, właśnie o takich efektach terapeutycznych możemy mówić, jeśli pacjenci leczą otyłość holistycznie pod opieką specjalistów. Dowodem na to jest historia pana Pawła Borsuckiego, ambasadora kampanii „W Nowym Kształcie”. Pan Paweł schudł prawie 100 kg, przeszedł operację bariatryczną, zmienił zupełnie nawyki żywieniowe i styl życia, można rzec, że ukształtował swoje życie od nowa. Jak sam twierdzi „*Najważniejsze to przyznać przed samym sobą, że otyłość to choroba, a potem znaleźć odwagę i zrobić pierwszy krok*”.

Ambasadorem kampanii „W Nowym Kształcie” jest aktor Andrzej Grabowski, który został bohaterem spotu promocyjnego kampanii: <https://www.facebook.com/wNowymKształcie/videos/3054185541491032>

**W konferencji prasowej udział wzięli: prof. dr hab. n. med. Andrzej Budzyński** - Oddział Chirurgii Ogólnej i Onkologicznej Szpitala Specjalistycznego im. Ludwika Rydygiera w Krakowie, **prof. dr hab. n. med. Piotr Jankowski** - Klinika Kardiologii i Nadciśnienia Tętniczego, Instytut Kardiologii Uniwersytet Jagielloński Collegium Medicum w Krakowie, Centrum Medyczne Kształcenia Podyplomowego w Warszawie, **prof. dr hab. n. med. Artur Mamcarz** - III Klinika Chorób Wewnętrznych i Kardiologii Wydziału Lekarskiego WUM, **Marzena Sekuła** – psycholog, psychoterapeuta, Uniwersytet SWPS w Warszawie, **mgr Maria Brzegowy** - dietetyk, Instytut Onkologii w Krakowie, **Marek Kustos** – Prezes Instytutu Człowieka Świadomego, organizator kampanii, **Paweł Borsucki** – pacjent, ambasador kampanii „W Nowym Kształcie”.

**#WNowymKształcie**

[www.wnowymksztalcie.pl](http://www.wnowymksztalcie.pl)

[www.facebook.com/wNowymKształcie](https://www.facebook.com/wNowymKształcie)

[www.instagram.com/wnowymksztalcie](https://www.instagram.com/wnowymksztalcie)