



I S T I N A
O D E B L J I N I

**Pokrenimo
promjenu** | u liječenju
debljine



**Više
informacija**



www.truthaboutweight.global/hr/hr.html



Saznajte više

Debljina

Debljina je ozbiljna, kronična bolest – a ne izbor načina života.

Liječenje debljine zahtijeva dugoročnu skrb, baš kao i druge kronične bolesti. Mnogi ljudi misle da je gubitak tjelesne težine samo "manje jesti i više se kretati", no istraživanja pokazuju da je to puno složenije. Mnogi različiti čimbenici utječu na debljinu.¹



Liječenje debljine i gubitak kilograma nije isto.

Gubitak kilograma samo je jedan od ishoda liječenja debljine. Pravi uspjeh je više od toga, radi se o poboljšanju zdravlja, dobrobiti i produljenju života.²

Pristup liječenja debljine temelji se na dokazima koji poboljšavaju zdravlje osoba koje žive s debljinom te svi zaslužuju adekvatnu skrb, oslobođenu od stigme i srama.²

Naš zadatak u Novo Nordisku Hrvatska je jasan,
želimo pokrenuti promjenu u liječenju debljine,
poboljšati život ljudi koji žive s debljinom i ostaviti
trajni utjecaj na njihovo zdravlje.



**Pokrenimo
promjenu** | u liječenju
debljine



1. National Institutes of Health. Clinical Guidelines On The Identification, Evaluation, And Treatment Of Overweight And Obesity In Adults. Available at: http://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/obesity/ob_gdlns.pdf . Last accessed: October 2024
2. New Global Obesity Consensus statements. Available at : <https://easo.org/new-global-obesity-consensus-statements/>. Last accessed : October 2024



Istina o debljini

Debljina je bolest kod koje prekomjerno ili abnormalno masno tkivo (adipoznost) utječe na zdravlje.¹

Debljina je stvarno medicinsko stanje za koje su sada dostupne stvarne mogućnosti liječenja.¹

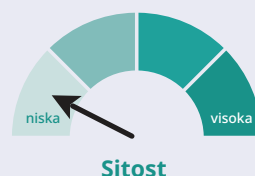
- Može negativno utjecati na tjelesno, mentalno ili metaboličko zdravlje te sveukupnu kvalitetu života.
- S vremenom se može pogoršavati pa zahtijeva dugoročno liječenje.



Naš mozak igra glavnu ulogu u regulaciji apetita i ukupne energetske ravnoteže. Svaka osoba nasljeđuje jedinstven sustav apetita, odnosno "nagona za hranjenjem", koji se razvio kako bi nas zaštitio od gubitka tjelesne težine u razdobljima kada hrane nema u izobilju.

Brojni hormoni prisutni u tijelu signaliziraju nam kada trebamo jesti i kada da prestanemo jesti. Kad dođe do gubitka tjelesne težine, ti hormoni povećavaju apetit, potičući nas da jedemo kako bismo vratili izgubljene kilograme.

Kad smanjimo tjelesnu težinu:



Potencijalni uzroci debljine razlikuju se od osobe do osobe.¹



- **Brojni geni** igraju ulogu u veličini tijela i apetitu.
- **Ravnoteža hormona** u tijelu može utjecati na apetit, odabir hrane i potrošnju energije.
- Kod mnogih ljudi **stres** povećava glad.
- Količina i kvaliteta **sna** utječu na apetit.
- **Neki lijekovi** mogu povećati apetit ili utjecati na metabolizam.
- Vaš **pristup hrani** može se razlikovati ovisno o tome gdje živite.

Našu tjelesnu težinu određuju mnogi faktori - ne radi se samo o tome koliko se trudimo ili koliko smo motivirani. Debljina je stvarno medicinsko stanje. Dostupne su terapije za liječenje debljine, koje djeluju na jedan ili više faktora koji utječu na tjelesnu težinu.

Debljinu djelomično uzrokuje "neusklađenost" između naše evolucije (biologije), genetike i svijeta u kojem danas živimo.¹

Geni određuju kakav će biti naš apetit i metabolizam.



Suvremeno prehrambeno okruženje značajno pridonosi današnjoj učestalosti debljine.



U PRAPOVIJESTI...

hrana nije bila uvijek lako dostupna! Mozgovi naših predaka iz vremena lovaca i sakupljača naučili su da treba čuvati svaku kaloriju.



U DANAŠNJEM DRUŠTVU...

hrana je daleko pristupačnija nego ikada prije, ali naš mozak i dalje čuva svaku kaloriju.

NAŠA POVIJEST



NAŠA SADAŠNJOST



Postoje prave biološke prepreke zbog kojih osobe s debljinom ne mogu smanjiti svoju tjelesnu težinu.¹

Debljina: Što se događa u mozgu?

Način na koji gledamo na debljinu s vremenom se promijenio.

Danas shvaćamo zašto kod mnogih osoba dolazi do povećanja tjelesne težine i kako mozak igra važnu ulogu u našem **sustavu apetita** i cjelokupnoj kontroli tjelesne težine.¹

Tri centra u mozgu reguliraju kada i koliko jedemo:^{2,3}

DJELOMIČNO POD NAŠOM KONTROLOM

CENTAR ZA DONOŠENJE ODLUKA

<Izvršna funkcija>

- Pretače misli u djela
- Određuje kada, koliko i što ćemo jesti
- Neprestano donosi odluke o svemu; jako je zaposlen



IZVAN NAŠE KONTROLE

"TERMOSTATSKI" CENTAR

<Homeostatski sustav>

- Regulira ukupnu energetske ravnotežu
- Šalje i prima signale iz tijela
- Kontrolira osjećaj gladi i sitosti

CENTAR ZA NAGRAĐIVANJE

<Hedonistički sustav>

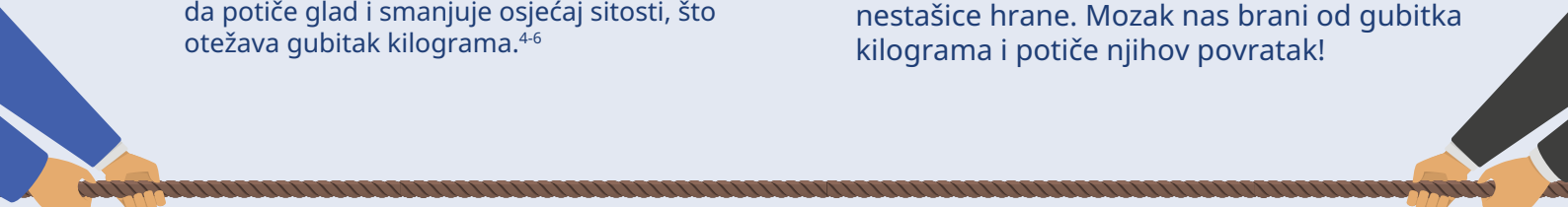
- Kontrolira koliko volite i želite neku hranu, žudnju za hranom i ugodu koja proizlazi iz jedenja

Ne možemo kontrolirati jesmo li gladni ili siti jer je naš apetit često **izvan naše kontrole**.^{2,3}



Tijelo odgovara na smanjenje tjelesne težine tako da potiče glad i smanjuje osjećaj sitosti, što otežava gubitak kilograma.⁴⁻⁶

Ljudi su evoluirali da bi preživjeli razdoblja nestašice hrane. Mozak nas brani od gubitka kilograma i potiče njihov povratak!





Svatko od nas naslijedio je jedinstven sustav apetita, a razina žudnje za određenom hranom **razlikuje se od osobe do osobe.**



Ispitivanja su pokazala da se kod osoba s debljinom aktivnost sustava za nagrađivanje pojačava kad im se pokažu slike hrane.⁷

- Prisutan je daleko jači poriv ili želja za hranom
- Sudionici su bili osjetljiviji na glad

Te nam biološke prepreke pomažu razumjeti zašto se debljina smatra bolešću mozga.



Sustav apetita ne možemo kontrolirati, no dostupno je učinkovito liječenje.

Danas dostupne mogućnosti liječenja debljine usmjerene su na različite dijelove sustava apetita

TERMOSTATSKI CENTAR	Na ova dva područja u mozgu može se djelovati lijekovima i barijatrijskim kirurškim zahvatom. Oni:
CENTAR ZA NAGRAĐIVANJE	• smanjuju osjetljivost termostatskog centra i osjećaj gladi • suzbijaju poriv za jedenjem u centru za nagrađivanje
CENTAR ZA DONOŠENJE ODLUKA	Bihevioralna terapija može pomoći u razvoju vještina potrebnih za djelovanje na ovo područje.

Reference: 1. Wharton S, Law DW, Vallis M, *et al.* Obesity in adults: a clinical practice guideline. *CMAJ*. 2020;192:E875-91. 2. Lau DCW, Wharton S. Canadian Adult Obesity Clinical Practice Guidelines: The Science of Obesity. Available from: <https://obesitycanada.ca/guidelines/science>. Accessed December 23, 2021. 3. Hansen TK, Dall R, Hosoda H, *et al.* Weight loss increases circulating levels of ghrelin in human obesity. *Clinical Endocrinology*. 2002;56:203-206. 4. Ahima RS. Revisiting leptin's role in obesity and weight loss. *J Clin Invest*. 2008;118(7): 2380-2383. 5. Fothergill E, Guo J, Howard L, *et al.* Persistent Metabolic Adaptation 6 Years After "The Biggest Loser" Competition. *Obesity*. 24(8):1612-1619. 6. Vallis M and Macklin D. When behaviour meets biology: if obesity is a chronic medical disease what is obesity management? *Clin Obes*. 2021;11(3):e12443. 7. Devoto F, *et al.* Hungry brains: A meta-analytical review of brain activation imaging studies on food perception and appetite in obese individuals. *Neurosci Biobehav Rev*. 2018;94:271-285. 8. Pedersen SD, Manjoo P, Wharton S. Canadian Adult Obesity Clinical Practice Guidelines: Pharmacotherapy in Obesity Management. Available from: <https://obesitycanada.ca/guidelines/pharmacotherapy>. Accessed August 5, 2022. 9. Biertho L, Hong D, Gagner M. Canadian Adult Obesity Clinical Practice Guidelines: Bariatric Surgery: Surgical Options and Outcomes. Available from: <https://obesitycanada.ca/guidelines/surgeryoptions>. Accessed May 18, 2022.

Pronađite prehranu koja Vam najviše odgovara

Istraživanja su pokazala da ne postoji "najbolja" dijeta za dugoročno smanjenje tjelesne težine.¹



Uz prekomjerno restriktivne dijetе smanjenje tjelesne težine neće se dugoročno održati.



Osobe koje su izgubile kilograme i održale smanjenu tjelesnu težinu pronašle su način da unose najmanju održivu količinu kalorija uzimajući u obzir društveni i kulturološki aspekt hrane u svom životu.

Kako biste lakše utvrdili najmanji broj kalorija koji odgovara Vašim životnim navikama, počnite pratiti što i koliko jedete. Dnevnik ili aplikacija za praćenje prehrane mogu Vam pomoći da osvijestite svoj kalorijski unos.²



Prepoznajte svoje obrasce jedenja	Odmjeravanje ili vaganje hrane pomoći će Vam osvijestiti kolike obroke jedete
Utvrđite izazove	Prepoznajte visokorizična razdoblja tijekom dana: • kad je izglednije da ćete jesti ili piti više • kad jedete premda niste gladni
Vodite bilješke	Pomno pratite kalorijsku vrijednost različitih namirnica



Kontrola tjelesne težine **cjeloživotni je proces**. Stoga je važno da pronađete način prehrane kojega se možete pridržavati.

Zdrava je prehrana **važna za svakoga**, neovisno o veličini tijela, tjelesnoj težini ili zdravstvenom statusu.



Zdrava prehrana **puni naše tijelo energijom**. Cjelovita, neprerađena hrana daje najviše hranjivih tvari i u načelu sadrži manje kalorija.

	Cjelovita/neprerađena hrana	Prerađena/minimalno prerađena hrana	Ultraprerađena hrana
Primjer	Povrće, žitarice, voće, orašasti plodovi, riba, meso, jaja i mlijeko.	Kruh, sir, tofu te konzervirano povrće, voće, meso ili mahunarke.	Bezalkoholna pića, čips, sladoled, pileći medaljoni, hot dog i prženi krumpirići.



Ispitivanja su pokazala da će osobe kojima se ponudi ultraprerada hrana vjerojatno pojesti više kalorija. Cjelovita hrana može Vam pomoći smanjiti ukupan kalorijski unos.³

Pronađite način prehrane koji **odgovara Vama**, a pritom se usredotočite na cjelovitu hranu i ograničite konzumaciju ultraprerada hrane što je više moguće.



Zdrava prehrana važna je za svakoga,
neovisno o veličini tijela, tjelesnoj težini ili zdravstvenom statusu.

Reference: 1. Brown J, Clarke C, Johnson Stoklossa C, Sievenpiper J. Canadian Adult Obesity Clinical Practice Guidelines: Medical Nutrition Therapy in Obesity Management. Available from: <https://obesitycanada.ca/guidelines/nutrition>. Accessed June 16, 2022. 2. Vallis TM, Macklin D, Russell-Mayhew S. Canadian Adult Obesity Clinical Practice Guidelines: Effective Psychological and Behavioural Interventions in Obesity Management. Available from: <https://obesitycanada.ca/guidelines/behavioural>. Accessed July 18, 2022. 3. Hall KD, Ayuketah A, Brytch R, et al. Ultra-Processed Diets Cause Excess Calorie Intake and Weight Gain: An Inpatient Randomized Controlled Trial of Ad Libitum Food Intake. *Cell Metab*. 2019;30(1):67-77.e3.

Razgovarajmo o tjelesnoj aktivnosti

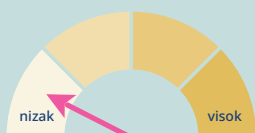
Tjelesna je aktivnost svaka aktivnost kod koje je tijelo u pokretu i troši energiju. To može biti pospremanje stana, šetnja sa psom, skijanje ili vožnja biciklom.



Redovita tjelesna aktivnost možda je **najznačajnije ponašanje povezano sa zdravljem** koje je svima dostupno. Njezine su dobrobiti:^{1,2}



Smanjenje rizika od bolesti



Smanjenje stresa



Poboljšanja raspoloženja



Održavanje tjelesne težine

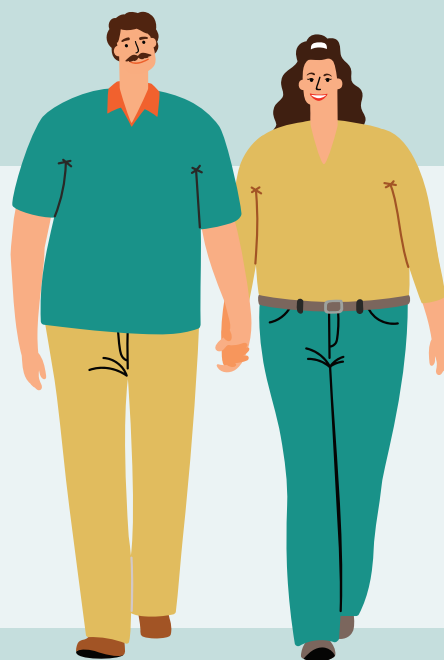
U načelu, samo tjelovježbom ne postiže se značajno smanjenje tjelesne težine.¹



Redovita tjelesna aktivnost važna je za svakoga. Kad trošimo kalorije tijekom vježbanja, tijelo će većinu tih kalorija sačuvati kako bi održalo ukupnu energetska ravnotežu i tjelesnu težinu.³ To je bilo važno u razdobljima nestašice hrane. Kad su naši preci odlazili u lov ili imali manje hrane tijekom zimskih mjeseci, mogli su funkcionirati bez prevelikog gubitka tjelesne težine i straha da će izgladnjati. Naša su tijela i danas tako građena, iako se naš okoliš značajno promijenio.



Iako ne postoji "ispravna vrsta" aktivnosti/tjelovježbe koja odgovara svakome, u smjernicama se preporučuje 30 – 60 minuta umjerene do žustre tjelesne aktivnosti većinu dana u tjednu. Počnite se baviti nekom aktivnošću u opsegu koji Vam odgovara i povećajte ga kad budete spremni.



Žustro hodanje može znatno pridonijeti cjelokupnom zdravlju.² Ako Vam hodanje ne odgovara, bez ustručavanja isprobajte nešto novo! Najvažnije je da **pronadete aktivnosti u kojima uživate** i koje ćete još dugo moći izvoditi.



Pomaknite se s mjesta

Uvedite kretanje u svoj dan! Trudite se više stajati i hodati tijekom cijelog dana.



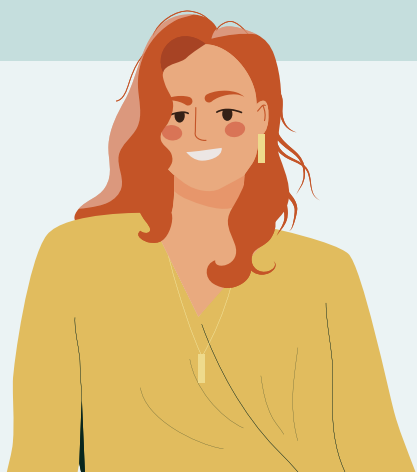
Planirajte

Realnim planiranjem vremena za tjelovježbu lakše ćete postići uspjeh.



Svako je kretanje važno

Posvetite se bilo kojoj aktivnosti koja Vas usređuje! Računaju se čak i aktivnosti u trajanju od 5 do 10 minuta!



Zapamtite da su tjelesna aktivnost i tjelovježba općenito važne za zdravlje i sreću, ali **možda nisu rješenje za gubitak kilograma**. Mogu Vam pomoći u održavanju tjelesne težine.

Reference: 1. Wharton S, Law DW, Vallis M, *et al.* Obesity in adults: a clinical practice guideline. *CMAJ*. 2020;192:E875-91. 2. Boulé NG, Prud'homme D. Canadian Adult Obesity Clinical Practice Guidelines: Physical Activity in Obesity Management. Available at: <https://obesitycanada.ca/guidelines/physicalactivity>. Accessed March 19, 2022. 3. Pontzer H, Yamada Y, Sagayama H, *et al.* Daily energy expenditure through the human life course. *Science*. 2021;373(6556):808-812.

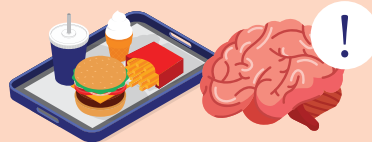
Otkrijte svoju "najbolju težinu"

Svatko gubi kilograme na jedinstven način.

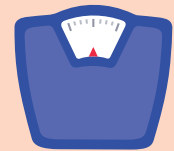
Vaša je tjelesna težina rezultat kombinacije Vašeg jedinstvenog sustava apetita i okoliša.¹



Geni određuju jedinstven sustav apetita svake osobe.¹



Mozak prepoznaje gubitak kilograma kao prijetnju i odgovara tako da povećava osjećaj gladi i smanjuje osjećaj sitosti.



Odgovor na liječenje debljine razlikuje se od osobe do osobe.¹



- Nije uvijek preporučljivo postaviti ciljnu tjelesnu težinu
- Prirodno je da starenjem dobivamo na tjelesnoj težini pa nije realno težiti istoj težini kao kad smo bili tinejdžeri ili mlade odrasle osobe
- Normalno je dosegnuti granicu nakon koje prestajemo gubiti težinu
- Moguće je da ćete ostati na toj granici ili čak povratiti nekoliko kilograma dok se tijelo prilagođava novoj težini
- Nitko ne može predvidjeti koliko ćete kilograma izgubiti

Gubitak težine mogu pratiti neki korisni zdravstveni učinci:¹

- Smanjenje rizika od razvoja šećerne bolesti tipa 2
- Ublažavanje osteoartritisa koljena
- Pобољшanje zdravlja srca i faktora rizika za kardiovaskularne bolesti
- Smanjenje kronične upale
- Smanjenje faktora rizika za rak
- Dulji i kvalitetniji san
- Pобољшanje simptoma sindroma policističnih jajnika
- Ublažavanje reumatoidnog artritisa
- Pобољшanje mentalnog zdravlja

Radite na
sretnoj i zdravoj verziji sebe



Uspjeh se ne mora temeljiti na broju na vagi

Svoju "najbolju tjelesnu težinu" pronaći ćete dok budete radili na postizanju i održavanju težine uz koju ćete biti zdravi i sretni. Kontrola tjelesne težine bit će cjeloživotni proces, a održivim i realnim dugoročnim rješenjima postići ćete najveći utjecaj i živjeti najzdravijim životom!



Ako shvatite da je Vaša ciljna tjelesna težina neodrživa i da se osjećate nesretno dok je pokušavate doseći, onda to nije Vaša "najbolja težina". Tjelesna težina nije način ponašanja i ne može se regulirati kao ponašanje.

Znat ćete da ste postigli svoju "najbolju tjelesnu težinu" kad budete osjećali najveće **tjelesno, emocionalno i mentalno zadovoljstvo.**



Mogućnosti liječenja debljine

ZDRAVA PREHRANA I
TJELESNA AKTIVNOST¹

BIHEVIORALNA
TERAPIJA

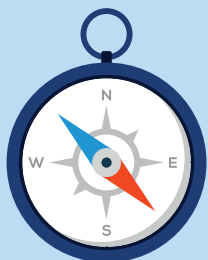
LIJEKOVI

KIRURŠKI
ZAHVAT

Zdrava prehrana i tjelesna aktivnost važni su za svačije zdravlje. Liječenje debljine može uključivati bihevioralnu terapiju, lijekove i/ili barijatrijski kirurški zahvat.¹

BIHEVIORALNA TERAPIJA²

Evo nekih savjeta koji Vam mogu pomoći promijeniti ponašanje:



OTKRIJTE SVOJE "ZAŠTO"

Razmislite što je za Vas "vrijedno toga" - to Vam može biti nit vodilja. Primjerice: "Želim postići to da me tjelesna težina više ne sprječava u igri s unučadi."



NAUČITE VIŠE O SVOJIM SVAKODNEVNIM NAVIKAMA

Odličan je početak utvrditi u koje je doba dana najizglednije da ćete konzumirati dodatne kalorije ili žudjeti za hranom. Zapišite te obrasce ponašanja i navedite gdje dolazi do toga i što pritom radite.



NEUSPJESI SU DIO PROCESA

Suočavat ćete se s neuspjesima. Ono što određuje uspjeh jest što smo iz njih naučili i kako ćemo nastaviti dalje. Tjelesnu težinu reguliraju naši geni, mozak, biologija i okoliš. Usredotočite se na ono **zbog čega** ste krenuli u ovaj proces.

LIJEKOVI³

Živjeti s debljinom ponekad može biti izazovno. Niste samo Vi odgovorni za svoj pokušaj gubitka težine. Naime, kao i kod drugih medicinskih stanja, možda će Vam biti potrebni lijekovi.

U Hrvatskoj su dostupni lijekovi koji Vam mogu pomoći u liječenju debljine. Za više informacija obratite se svom liječniku ili ljekarniku.



KIRURŠKI ZAHVAT⁴

Ako je barijatrijski kirurški zahvat pogodna mogućnost za Vas, liječnik će Vas uputiti u centar za barijatrijsko liječenje gdje ćete primiti odgovarajuću podršku prije, tijekom i nakon kirurškog zahvata.

Dostupne su učinkovite terapije
- **razgovarajte sa svojim
liječnikom ili ljekarnikom o
najboljoj mogućnosti za Vas.**



Reference: 1. Wharton S, Law DW, Vallis M, *et al.* Obesity in adults: a clinical practice guideline. *CMAJ*. 2020;192:E875-91. 2. Vallis TM, Macklin D, Russell-Mayhew S. Canadian Adult Obesity Clinical Practice Guidelines: Effective Psychological and Behavioural Interventions in Obesity Management. Available from: <https://obesitycanada.ca/guidelines/behavioural>. Accessed May 27, 2022. 3. Pedersen SD, Manjoo P, Wharton S. Canadian Adult Obesity Clinical Practice Guidelines: Pharmacotherapy in Obesity Management. Available from: <https://obesitycanada.ca/guidelines/pharmacotherapy>. Accessed August 5, 2022. 4. Glazer S, Biertho L. Canadian Adult Obesity Clinical Practice Guidelines: Bariatric Surgery: Selection & Pre-Operative Workup. Available from: <https://obesitycanada.ca/guidelines/preop>. Accessed May 27, 2022.