

Pranešimas žiniasklaidai

2025 03 04

**Medikai ragina kuo greičiau imtis priemonių prieš**

**dar vieną – nutukimo – pandemiją**

**„Nutukimas – naujoji pandemija: ar Lietuva pasiruošusi jos iššūkiams?“ – taip pavadinta Seimo Sveikatos reikalų komiteto inicijuota spaudos konferencija, skirta Pasaulinei nutukimo dienai paminėti. Ją organizavo Lietuvos nutukimo asociacija.**

Medikai skambina pavojaus varpais – Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) nutukimą jau įvardino pasauline pandemija. Per 30 pastarųjų metų nutukimu sergančių suaugusiųjų skaičius visame pasaulyje išaugo dar du kartus (iki 890 mln., o iki 2030 metų šis skaičius jau turėtų viršyti 1 mlrd., tarp vaikų – net keturis kartus (iki 160 mln., tendencijai išliekant, iki 2030 metų pasieks 250 mln.). Nutukimas tampa didžiausiu iššūkiu sveikatos apsaugos sistemai, visuomenei ir ekonomikai.

**Kas** **antras lietuvis turi antsvorį arba serga nutukimu**

„Per pastaruosius keturiolika metų 18 metų ir vyresnių vyrų vidutinis kūno masės indeksas (KMI) padidėjo nuo 25,7 kg/m2 2005 metais iki 26,4 kg/m2 2019 metais, moterų atitinkamai – nuo 25,7 kg/m2 iki 26,3 kg/m2. Suaugusių Lietuvos gyventojų vidutinės KMI reikšmės, palyginti su PSO rekomenduojamomis, išlieka per didelės. 2019 metais 41 proc. 18 metų amžiaus ir vyresnių gyventojų turėjo normalų svorį, 57 proc. – per didelį (antsvorio turėjo 38 proc., sergančių nutukimu buvo 19 proc.)“, – pateikė statistinius duomenis doc. dr. Auksė Domeikienė, Lietuvos nutukimo asociacijos prezidentė, LSMU Visuomenės sveikatos fakulteto Profilaktinės medicinos katedros vedėja.

Pasak pašnekovės, esant tokiai situacijai, būtina prisiminti kelis pagrindinius aspektus. Pirmiausia – nutukimas yra liga, o ne valios trūkumas ar apsileidimas. Antra – šią ligą lemia daugybė veiksnių, tarp kurių – ir genetika, ir gyvenimo būdas, stresas, netinkama mityba, aplinka. Trečia – tai toli gražu nėra tik estetinė problema, bet, kaip ir minėta – sunki lėtinė, progresuojanti ir recidyvuojanti liga, sukelianti daugiau kaip 200 kitų ligų (širdies ir kraujagyslių ligas, diabetą, onkologinius susirgimus, psichologines problemas ir t. t.).

**Pasekmės – širdies ir kraujagyslių, onkologinės ligos, diabetas**

Riebalinio audinio perteklius (ypač visceraliniai riebalai) organizme sąlygoja hormoninius, uždegiminius ir metabolinius patologinius procesus, kurie pažeidžia svarbiausius kūno organus: širdį, kraujagysles, inkstus, kepenis, kasą ir t.t. Ir čia jau sprendžiant sergančiojo sveikatos problemas tenka bendradarbiauti įvairių sričių medikams.

„Nutukimas – vienas iš didžiausių koreguojamų širdies ir kraujagyslių rizikos veiksnių. Galima sakyti – nutukimas yra šių ligų pradžia. Dėl jo pablogėja gyvenimo kokybė, žmonės jaučiasi pavargę, greičiau sensta. Dar blogiau – su juo susiję uždegiminiai procesai, padidėję cholesterolio rodikliai, padidėjęs kraujo spaudimas ir prasidėjęs aterosklerozės vystymasis, kuris neretai baigiasi infarktu arba insultu“, – sako prof. dr. Jolita Badarienė, VUL Santaros klinikų gydytoja kardiologė.

Sergamumą širdies ir kraujagyslių ligomis būtų galima sumažinti arba gerokai atitolinti, jeigu kur kas daugiau dėmesio būtų skiriama antsvorio ir nutukimo prevencijai, gydymui ir ilgalaikei priežiūrai. Pasak pašnekovės, sumažinus kūno svorį 5-10 proc., tiek pat sumažėja rizika susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis.

Tie patys nutukimu sergantys pacientai neretai lankosi ne tik pas kardiologus, bet ir pas endokrinologus, nefrologus.

„Reikėtų bendrai kalbėti apie sutrikusios medžiagų apykaitos pasekmes – metabolinį sindromą – jis po truputį išbalansuoja visą organizmą ir lemia daugelio ligų išsivystymą. Kolegė kalbėjo apie širdies ir kraujagyslių ligas, aš turėčiau paminėti antro tipo cukrinį diabetą, skydliaukės funkcijos sutrikimus. Moterų policistinių kiaušidžių sindromas, nevaisingumas irgi dažnai to paties nutukimą sąlygojančio mechanizmo pasekmė. Beveik pusė nutukimu sergančių vyrų patiria lytinės funkcijos sutrikimų, hipogonadizmą. Visų šių problemų sprendimo būdas – bendras ir remiasi į nutukimo gydymą. Svorio mažinimas – ne tikslas, o rodiklis, parodantis, kad esame gerame kelyje. Šiandien turime geras kompleksines gydymo priemones, tarp jų – vaistus, esant reikalui – chirurgines intervencijas. Taikant tinkamą priemonių derinį (vien vaistais ar tik operacija problemos neišspręsime), galime efektyviai padėti, o šio gydymo naudos įrodymai yra ne tik paciento, bet ir visos valstybės lygiu“, – kalba prof. dr. Jonas Čeponis, LSMUL Kauno klinikų gydytojas endokrinologas, Lietuvos endokrinologų draugijos viceprezidentas.

Beje, anksti sumažėjęs svoris gali padėti pasiekti ir antro tipo cukrinio diabeto reversiją.

Kaip kalbėjo diskusijoje dalyvavęs prof. Marius Miglinas, VUL Santaros klinikų gydytojas nefrologas, Nefrologijos centro direktorius, nutukimu sergantiems pacientams, turintiems ir gretutinių ligų (dažnai tai būna lėtinė inkstų liga, inkstų akmenligė) dėl įvairių komplikacijų tenka dažniau kreiptis į gydymo įstaigas. Su nutukimu susijusi didesnė lėtinės inkstų ligos progresavimo, o dializuojamiems ir transplantuojamiems pacientams – komplikacijų rizika. Taigi nutukimas vargina inkstus, nes didina jų darbo krūvį, sukelia aukštą kraujospūdį. Ilgainiui tai pažeidžia inkstus ir sukelia lėtinę inkstų ligą. Mažinant svorį, sveikai maitinantis ir būnant aktyviam galima apsaugoti inkstų sveikatą.

**Būtina nacionalinė strategija**

„Nutukimas bus tinkamai kontroliuojamas, kai į jį bus žiūrima kaip į ligą. Ją gydant arba siekiant užtikrinti profilaktiką, svarbūs du veiksniai: maistas ir gaunamos energijos suvartojimas. Svarbu ne tik maisto kiekis, bet ir jo kokybė“, – atkreipia dėmesį dr. Edita Gavelienė, VUL Santaros klinikų gydytoja dietologė, Lietuvos dietologų draugijos valdybos narė.

Ji taip pat pritarė diskusijoje išdėstytoms kolegų mintims – nutukimas yra kompleksinė liga, tad ir jos profilaktikai, ir gydymui turi būti suburta skirtingų sričių specialistų komanda, dirbanti pagal vieną aiškų algoritmą, tokį kaip gydymo tvarkos aprašas.

Pasak diskusijos dalyvių, iki šiol kovojant su nutukimu daugiausia dėmesio skiriama visuomenės informavimui apie sveiko gyvenimo būdo pasirinkimus, sveiką mitybą, fizinį aktyvumą. Tačiau vien šios priemonės nemažina nutukimo paplitimo.

„Šiuo renginiu norime atkreipti visų dėmesį į nutukimą ir sparčiai augantį neigiamą jo poveikį žmonių ir visuomenės sveikatai. PSO ir gydytojai pripažįsta, kad nutukimas yra lėtinė progresuojanti liga, kuriai reikalinga prevencija, savalaikė diagnostika, tinkamas gydymas ir ilgalaikė priežiūra. Nutukimas yra kompleksinė problema, kuriai spręsti nepakanka atskirų iniciatyvų, todėl siūlome suvienyti sveikatos priežiūros ir visuomenės sveikatos specialistų, sveikatos politikų, įvairių sričių profesionalų bei visuomenės narių jėgas ir sukurti nacionalinę kovos su nutukimu strategiją“, – apibendrina situaciją doc. dr. A. Domeikienė.

Delsti nebegalima – ir dėl šia liga sergančių žmonių sveikatos bei gyvenimo kokybės, ir dėl jos poveikio šalies sveikatos, tiksliau – visam nacionaliniam biudžetui. Pasaulio nutukimo atlaso 2023 (World Obesity Atlas[[1]](#footnote-1)[1]) duomenimis, iki 2035 metų antsvorio ir nutukimo ekonominis poveikis pasauliui kasmet sieks 4,32 mlrd. dolerių – beveik 3 proc. pasaulio bendrojo vidaus produkto (BVP). Tai prilygsta Covid-19 poveikiui 2020 metais. To paties šaltinio duomenimis, 2035 metais Lietuvai nutukimo pandemijos pasekmių valdymas gali kainuoti apie 3,8 proc. šalies BVP.

Jau dabar Ekonominio bendradarbiavimo ir plėtros organizacijos (EBPO) šalyse vidutiniškai 8,4 proc. visų sveikatos priežiūros išlaidų yra skiriama su nutukimu susijusioms problemoms. Tai didžiulis krūvis visoms sveikatos sistemoms bei valstybėms.

[1] <https://www.worldobesity.org/resources/resource-library/world-obesity-atlas-2023>

**Renginio nuotraukos:**

<https://www.flickr.com/photos/97441645@N08/albums/72177720324219128/>

**Renginio įrašas:**

<https://www.youtube.com/watch?v=mjJ0U9lR9Ww>

**Daugiau informacijos:**

Dr. Auksė Domeikienė

Lietuvos nutukimo asociacijos prezidentė

E. p. [aukse.domeikiene@yahoo.com](mailto:aukse.domeikiene@yahoo.com)

Tel. +370 620 47545

1. [1] <https://www.worldobesity.org/resources/resource-library/world-obesity-atlas-2023> [↑](#footnote-ref-1)