

Veselība visos izmēros: MĪTI UN GALĒJĪBAS

Kāpēc pacientiem ar aptaukošanos tik grūti koriģēt svaru? Kādēļ viņi tik dzelžaini aizstāv savu pārliecību, kas attaisno?

Sagatavoja Eduards Rītums

Ilustrācija: Maija Līduma

JŪS VIENKĀRŠI NEIEREDZAT RESNOS!

Liekais svars ir pietiekami daudz ļaužu problēma, lai viņu balsis būtu gana skaļas: «Ar mums viss ir kārtībā! Jūs vienkārši neieredzat resnus cilvēkus! Pret mums notiek diskriminācija!» Savā ziņā viņiem ir taisnība – dzīvojam 21. gadsimtā, kur attīstītajās valstīs ikvienam ir lielāka brīvība un kontrole pār savu dzīvi un dzīvesveidu, salīdzinot ar pagātni. Ja nevēlēs risināt savas problēmas, sabiedrība nemēģinās ar tām tikt galā tavā vietā. Tomēr šis apgalvojums nav spēkā, kad cenšamies sevi

pārliecināt, ka šāds dzīvesveids ir nekaitīgs vai pat veselīgs. Šāds uzskatus pārstāv vairākas sabiedriskas organizācijas, kuru arsenālā ir tādas ideoloģijas kā *Veselība visos izmēros* un Ķermeņa pozitivitāte, kas, maigi sakot, dzen cilvēkus kapā.

TUKLS PACIENTS ĀRSTA KABINETĀ

Kā noris vizīte? Ārsts uzklausa pacientu un nosaka diagnozi – atliek vienoties par ārstēšanos. Kā šai procesā iederas aptaukošanās? Tā ir īpaša problēma. Ārsti ir noguruši, jo, pat

norādot, ka pie veselības problēmām vainojams liekais svars, kas traucē vai nepieļauj pilnvērtīgu atveseļošanos, pacients strīdiesies pretim, izvairīsies no sarunas, nesekos norādījumiem vai pat mēģinās atrast citu ārstu. Frāzes: «Liekais svars man ir no gēniem, ģimenē mēs visi esam tādi»; «Protams, ka esmu aktīvs – man daudz jāstaigā pa biroju!»; «Es lasīju, ka lielākajai daļai cilvēku nav iespējams paliekoši nomest svaru» vai gluži vienkārša strupa atbilde: «Kas jums par daļu par manu svaru!» – ārsta kabinetā nav nekāds retums. Dažās valstīs šāda saruna var būt pat bīstama ārsta praksei – Pieejamās aprūpes akts (*Affordable Care Act*), kas ietver saistības ar medicīnas darbinieku, apdrošināšanas kompāniju un pacientu, paredz, ka sūdzības par ārsta darbu var samazināt naudas līdzekļu daudzumu, ko saņem viņa prakse. Ko iesākt – izvairīties no runāšanas par lieko svaru vai būt stingram ar pacientu un riskēt, ka viņa vai viņš jutīsies apvainots?

Apskatisim biežāk sastopamos mītus, ko piemin cilvēki ar virssvaru vai aptaukošanos, tādējādi vēl vairāk apgrūtinot ceļu uz veselīgu svaru.

KĀ IEMĀCĪT SMADZENĒM GRIBĒT VESELĪGU ĒDIENU

Iespējams, ka smadzenēm var likt izvēlēties veselīgus ēdienus ar mazu kaloriju daudzumu – tā sola pētnieki no Tafta universitātes (*Tufts University*). «Mēs neuzsākām dzīvi, izvēloties fri kartupeļus un nīcinot pilngraudu makaronus,» saka publikācijas autore profesore Sjūzena Robertsas (*Susan Roberts*). «Šis ieradums rodas laika gaitā kā atbilde uz atkārtotu konkrētas pārtikas patēriņu kaitīga ēdiena vidē.»

Jau senāk zinātnieki uzskatīja, ka, līdz ko izveidojies neveselīga ēdiena lietošanas ieradums, ar to ir ļoti grūti tikt galā un tam pakļautiem cilvēkiem kare pēc šiem produktiem saglabājas visa mūža garumā. Šis pētījums, kurš balstās uz smadzeņu skenēšanu pirms un pēc striktas diētas ievērošanas, ļauj domāt, ka ar pareizu metodiku iespējams ne tikai mazināt neveselīgo atkarību, bet arī palielināt patiku un tieksmi pēc veselīgas pārtikas.

Trīspadsmit vīriešiem un sievietēm ar lieko svaru veica magnētisko rezonansi pirms un pēc sešu mēnešu ilgā pētījuma. Astoņi no viņiem tika pakļauti īpašai notievēšanas programmai, kamēr pārējie pieci atradās kontroles grupā. Pēc šiem mēnešiem tievētājiem tika novērotas izmaiņas smadzeņu apgabalos, kas atbilda atalgojuma saņemšanas priekam. Bija redzama atšķirība jutībā pret veselīgākiem, mazkaloriju produktiem, kas nozīmēja spēju izbaudīt šāda tipa ēdienus.



MĪTS NR. 1

Svars ir atkarīgs no gēniem – «enerģija iekšā, enerģija ārā» ir izdoma. Cilvēki, kuriem izdodas novājēt, ir anomālija.

Sākot ar 20. gadsimta beigām, aptaukošanās kļuva par izplatītu problēmu. Trīs galvenie faktori, ko uzskata par liekā svara cēloņiem – vielmaiņas problēmas, uzturs un fizisko aktivitāšu trūkums. Pētījumi ar adoptētiem bērniem un dvīņiem liecina, ka liekā svara izveidē lomu spēlē arī ģenētika.

Jau 1998. gadā ārsts Rolands Veinsers (*Roland Weinsier*), kurš vairāk nekā 35 dzīves

gadus pavadīja, pētot un ārstējot aptaukošanos, apkopoja savu pieredzi vairākos lielos pētījumos un izdārja secinājumus, kas līdz mūsdienām nav daudz mainījušies. Neskaitot ļoti retas ģenētiskas slimības, kas rada gandrīz neārstējamu aptaukošanos, lieko svaru gēni iespaido netieši – tie maina mūsu attieksmi un uzvedību apkārtējās vides ietekmē. «Vienkārši sakot, mūsu gēni ļauj mums kļūt resniem; bet mūsu vide nosaka, vai mēs tādi kļūsim,» rakstā Veinsers. Savā publikācijā viņš arī uzsver, ka Rietumu sabiedrībā, kas tehnoloģiju attīstības

ietekmē kļūst arvien mazkustīgāka, fiziskā aktivitāte pilnīgi noteikti ir noteicošais faktors liekā svara *uzkrāšanai* – pat tie cilvēki, kuri ēd veselīgi, nav pasargāti no aptaukošanās.

Pierādīts, ka insulina metabolisma traucējumi, kad šūnas pārstāj pareizi atbildēt uz šā hormona iedarbību, izraisot hiperglikēmiju, ir neaktīva dzīvesveida rezultāts. Tieši kardiotrennīņš palīdz ķermenim pašregulēties un neveidoties neveselīgām metabolisko procesu problēmām.

MĪTS NR. 2

Pastāv veselīga aptaukošanās. Liekais svars automātiski nenozīmē diabētu, sirds vai citas slimības.

Šis mīts ir daļēji paties – pētījumi liecina, ka ir cilvēki ar redzamu lieko svaru, bet bez veselības vai vielmaiņas traucējumiem, kas būtu novērojami citiem ar līdzīgu ķermeņa masas indeksu. «Aptaukošanās nav homogēna parādība,» saka ārsts Frenks Hū (*Frank Hu*), uztura un epidemioloģijas profesors Hārvarda sabiedrības veselības skolā (*Harvard School of Public Health*). «Izrādās, tā neietekmē visus cilvēkus vienādi.» Viņš kopā ar vairākiem kolēģiem izpētīja šo fenomenu un radīja kritērijus, pēc kuriem aptaukošanās skaitās «metaboliski veselīga» – vidukļa apkārtmērs ne vairāk kā 100 cm vīriešiem un 90 cm sievietēm; normāls asinsspiediens, kā arī holesterīna un cukura līmenis; normāla insulina darbība; pieņemama fiziskā forma. Tomēr

sava zinātniskā darba beigās Hū īpaši uzsvēra, ka «veselīga aptaukošanās nav bieži sastopama. Tā arī nav garantēti paliekoša. Tikai tadēļ, ka cilvēkam tā piemērojama vienā dzīves posmā, nenozīmē, ka, svaram nemainoties, veselība saglabājas. Novērojot, ar samazinātu dzīvesveida aktivitāti vai citām izmaiņām arī «veselīga aptaukošanās» ātri kļūst bīstama.»

Tomēr lielākā daļu publikāciju stingri uzsver, ka nav reāli cerēt, ka liekais svars nebojā veselību. Karolina Krāmere (*Caroline K. Kramer*) no Toronto universitātes (*University of Toronto*) 2013. gadā vadīja sistemātisku apskatu un analīzi astoņiem apjomīgiem pētījumiem, kuros piedalījās vairāk nekā 60 tūkstoši pacientu ar lieko svaru. Cilvēki, kuriem aptaukošanās nesaģādā veselības traucējumus, izrādījās izņēmuma gadījumi. Ņemot visu grupu kopā, tai bija gandrīz 25 procentus lielāks risks saslimt ar dažādām bīstamības kardiovaskulārām slimībām

un iedzīvoties citās dzīvību apdraudošās problēmās. Krāmere secinājumus komentēja kodolīgi: «Rezultāti ir ļoti saskanīgi. Nav labi būt ar lieko svaru. Veselīga aptaukošanās nepastāv.»

Viena no pēdējām lielajām publikācijām bija šā gada 30. aprīlī – korejiešu zinātnieku pētījums, kur tika apskatīti gandrīz 15000 cilvēku, kuriem aptaukošanās īstermiņā šķietami neradīja veselības problēmas. «Pat ja nav palielināts sirds slimību risks, arī tadā gadījumā aptaukošanās var radīt kādas citas problēmas. Ārstiem nevajadzētu šos pacientus uzskatīt par veselīgiem,» izteicās Klivlendas klinikas (*Cleveland Clinic*) aterosklerozes laboratorijas vadītājs Riši Puri (*Rishi Puri*) un šā pētījuma autors Joso Čangss (*Yoosoo Chang*). Viņu galvenais mērķis bija pierādīt, ka adipoziem cilvēkiem ir daudz lielāka iespēja laika gaitā izveidoties aterosklerozei.

MĪTS NR. 3

Ārsti nevēlas strādāt ar resniem cilvēkiem un cenšas no viņiem tikt vaļā ar klišejiem padomiem par diētu, vingrošanu vai iesakot nezināmas izcelsmes tabletes.

2014. gada sākumā Džona Hopkinša universitātē (*John Hopkins University*) publicēja pētījumu, ka pacienti, kuri jutās kā savu ārstu nīcinātā, *nometa* par 10% mazāk svara nekā tie, kuru uzticību ārsti bija ieguvuši. Kā zināms, šie 10% var būt pietiekami, lai samazinātu asinsspiedienu, holesterīna līmeni un dažādu slimību risku. Tomēr viens ir jāieņūgāms pret pacienta problēmām, bet pavisam kas cits – būt pietiekami stingram, lai nodrošinātu rezultātus.

Viena no ironiskākajām problēmām – sabiedrības skaistuma ideāli un neiecietība pret cilvēkiem, kuri nespēj notievēt, iespiev aptaukošanās pacientus depresijā, kas savukārt izraisa pastiprinātu ēšanu jeb stresa *apēšanu*. Šādi rodas spirāle, no kuras gandrīz neiespējami izrauties – vienīgais mierinājums šķiet sadzīvot ar aptaukošanos un tās vietā cīnīties ar tievajiem cilvēkiem un viņu attieksmi. Tiek radīts neuzvarams pretnieks, ar kuru var nebeidzami cīnīties. Pirmais solis uz izvēršēlošanos – palīdzēt pacientam saprast, ka tieši viņam pašam, nevis sabiedrībai vai kādam fitnesa propagandas izdomas auglim, ir iespējams cīnīties ar lieko svaru un to uzvarēt.

«Daudzi ārsti izvairās no sarunas par lieko svaru, jo viņi nevēlas likt pacientiem justies slikti, uztraucoties, ka radīsies problēmas turpmākajās attiecībās. Taču tas nav pacienta interesēs, tā nav pareizā attieksme, domājot par viņa veselību ilgtermiņā,» saka pētījuma vadītāja Kimberlija Gudzūne (*Kimberly Gudzone*), ārste un asistējošā profesore Džona Hopkinša universitātes medicīnas skolā (*Johns Hopkins University School of Medicine*). «Mūsu mērķis nav pacientiem kaut ko uzspiest. Ja kļūstam par padomdevējiem, nevis kritiķiem, varam palīdzēt pacientiem samazināt svaru un kļūt veselīgākiem.»

LIEKAIS SVARS PSIHIATRA SKATĪJUMĀ



Vadims Tatarincevs,

psihiatrs, narkologs

VCA poliklīnika «Pļavnieki», IeM poliklīnika, RPNC

Dažādās kultūrās attieksme pret cilvēkiem ar lieko svaru nebija vienāda. Cēloņi jāmeklē atšķirīgās etnokulturālās un reliģiskās tradīcijas, kas ietekmēja atšķirīgus uzvedības stereotipus.

Lai labāk saprastu dažādās kultūras cilvēku vai tautu attieksmi pret kādu parādību, jāielūkojas šīs etnogrūpas daiļradē – pasākās, anekdotēs, teikās, jo tur slēpjas ne tikai tautas gudriba, bet arī noteiktas etnogrūpas tradicionālie uzvedības patēriņi un motivācijas vektori.

Valstīs ar tradicionālām kristiešu tradīcijām pret cilvēkiem ar lieku svaru pārsvarā bija negatīva attieksme, jo, pēc Bībeles dogmām, viens no septiņiem nāves grēkiem bija nesātība vai pārešanās grēks, un šis stereotips nonāca tautas tradīcijās. Interesanti, ka kristiešu tautu pasākās korpulentiem cilvēkiem vai citām būtnēm ar pārlieku svaru

parasti piemīt negatīvas īpašības un tie, kā likums, kopējā fabulā spēlē sliktā tēla lomu. Tas ir vai nu briesmonis, vai manikāris valdnieks – tirāns, vai arī cilvēkēdājs. Šis stereotips saglabājis Eiropas pasaku kultūrā praktiski līdz 20. gadsimtam, kad parādās pirmie *resnie* pozitīvie pasaku varoņi (Karlsens, Vinnijs Pūks).

Savukārt Austrumu kultūrās attieksme pret korpulentiem cilvēkiem tradicionāli bija daudz lojālāka, cēloņus nav grūti atrast dominējošo reliģiju un filozofiju tradīcijās. Austrumu teikās un pasākās apaļu vēderu īpašnieki bieži vien ir pozitīvas un jautras personas, gudrie valdnieki, varonīgie karavīri, samuraji un ceļotāji. Krišana, Buda, Konfūcijs, Laodzi un citi Austrumu paradigmu tēvi attēlos bieži vien izskatās kā personas ar pārlieku svaru, bet, vienlaigā, simbolizē eksistenciālo gudrību un harmoniju.

Mūsdienās saistībā ar transkultūrālā globalizācijas procesa īpatnībām (savstarpēja Rietumu orientālizācija un Austrumu vesternizācija) šīs abas nostājas eksistē paralēli. Līdz ar to pret personām ar pārlieku svaru ir duāla vai ambivalenta pozīcija: «Tas, no vienas puses, nav labi, bet visai slikti arī nav.» Dīemžēl šī ambivalentā attieksme ir izplatīta arī ārstu vidū, jo lieko ķermeņa masu reizēm uzskata nevis par veselības problēmu, bet uztver kā noteikta cilvēka konstitūcijas īpatnību,

un par svara samazināšanu nereti sāk runāt tikai tad, kad pacientam jau ir adipozitāte vai kāda ar to saistīta slimība. Visbiežāk svara problēmas risināšana notiek pašārstēšanas ceļā. Ņemot vērā, ka ar svara noteikšanu un korekciju savas dzīves laikā saskaras praktiski katrs, domāju, ka šis ir visizplatītākais veselības traucējumu veids pasaulē, turklāt tā korekcija visbiežāk notiek pašārstēšanas un pašdiagnostiķēšanas ceļā.

Manuprāt, galvenais mērķis ir lauzt sabiedrības stereotipus par «pārmērīga svara nekaitīgumu un priekšrocībām». Nav jāauc kopā «cilvēka personības un ķermeņa brīvības un neaizskaramības princips» ar situāciju, kad ārstam jāiejaucas, jāizglīto vai jāārstē pacients, jo tā nav konstitucionāla īpatnība, bet patoloģisks process. Lielāki daļai pacientu pārmērīga svara tiešais iemesls nav saistīts ar «hormonālām, konstitucionālām vai vecuma izmaiņām», bet ir banāla dzīves jēgas ierobežošana ar primāro vajadzību apmierināšanu. Tieksme būt veselam un dzīvot pēc iespējas ilgāk un kvalitatīvi, gribasspēks un mīlestība pret dzīvi cilvēkiem ar aptaukošanos pakāpeniski minimalizējas, reducējas un aizvietojas ar tendenci visas problēmas, grūtības mērķu sasniegšanā skaidrot ar pārmērīgu svaru vai diskrimināciju, kā arī īpaši nepiepildīties savā attīstībā – fiziskā, garīgā vai profesionālā, jo «mani jāpieņem tādu, kāds es esmu...»

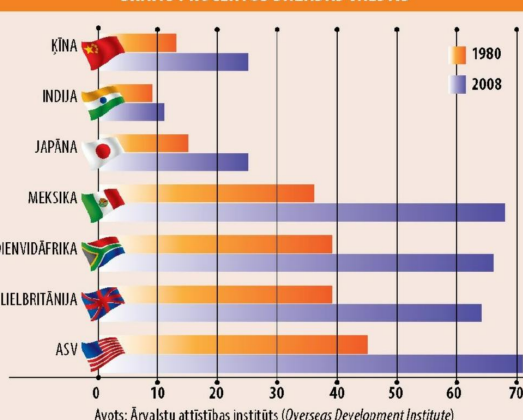
ARVIEN JAUNAS LIEKĀ SVARA PROBLĒMAS

Ne vienmēr jauni atklājumi informē, kā aptaukošanās izpaužas vai kā no tās izvairīties. Reizēm tie ir vienkārši drūmi secinājumi par liekā svara arvien jaunām kaitīgajām ietekmēm, kas iepriekš nav novērotas.

Viens šāds pētījums rosina domāt, ka pārslogotas aknas *saēd* mūsu smadzenes. Cilvēki ar lieko svaru trīs reizes biežāk cieš no atmiņas zuduma un vecuma demences. Iespējams, gan aknas, gan hipokamps (atmiņas centrs smadzenēs) daļa proteīna PPAR-alfa (*peroxisome proliferator-activated receptor alpha*) patēriņu. Aknas to izmanto tauku sadedzināšanas procesā, savukārt smadzenes – lai apstrādātu atmiņas.

Tātad, ja aknas strādā uz pilnu jaudu, tās ātri vien patērē visus pieejamos proteīna krājumus, un ķermenis jaunus saražot pietiekami ātri nespēj. Tāpēc smadzenēm nākas iztikt bez PPAR-alfa, un tiek negatīvi iespaidota cilvēka atmiņa un spēja mācīties. Rašas universitātes (*Rush University*) zinātnieki neiroloģijas profesora Kalipada Pahāna (*Kalipada Pahan*) vadībā atzīst: «Nepieciešami turpmāki pētījumi par to, kā mēs potenciāli varētu saglabāt normālu PPAR-alfa daudzumu smadzenēs, lai iegūtu izturību pret atmiņas zudumu.»

PIEAUGUŠO AR LIEKO SVARU (ĶERMENĀ MASAS INDEKSS LIELĀKS PAR 25) SKAITS PROCENTOS DAŽĀDĀS VALSTĪS



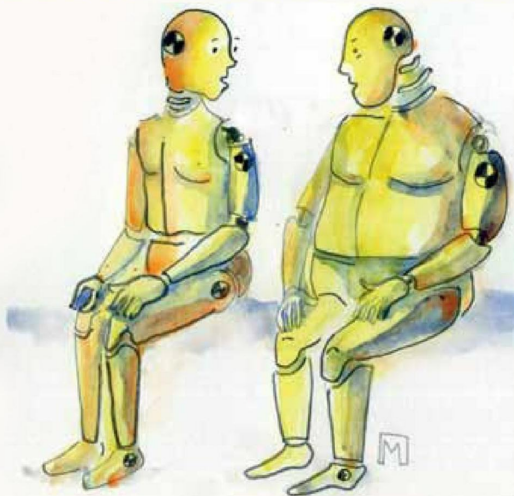
TUKLIE SMAGĀK CIEŠ NEGADĪJUMOS

Kopš 1949. gada, kad pirmo reizi tika radīta auto avāriju testa lelle, tās izskats īpaši nav mainījies. Jaunas tehnoloģijas nozīmē vairāk sensoru un uzlabotu iegūtās informācijas apstrādes procesu, bet pamatideja ir tāda pati – inscenēt triecieni, lai atrastu veidus, kā samazināt traumu vadītājiem un pasažieriem.

ASV kompānija *Humanetics*, kas vairāk nekā 60 gadus uzlabo šīs lelles, izlēmusi, ka jāpielāgojas

arvien mainīgajai vidējā amerikāņu ķermeņa uzbūvei. Vidējais svars ir audzis par aptuveni 13 kilogramiem – lielākā ASV populācijas daļa vairs neatbilst tievā manekena modelim, – uzskata kompānijas izpilddirektors Kriss O'Konors (*Chris O'Connor*). «Cilvēkiem ar lieko svaru risks iet bojā avārijā ir 78 procentus lielāks. Mēs kļūstam resni – lielākoties vidukļa rajonā. Un tas novirza mūs no pareizas pozīcijas auto sēdekļi.»

Humanetics gatavoja uzsākt jaunas prototipa lelles veidošanu, kas svērs ap 124 kilogramiem un kuras ķermeņa masas indekss būs 35.



BĒRNI CIEŠ NO VECĀKU NEVĒLĒŠANĀS APTAUKOŠANOS REDZĒT KĀ PROBLĒMU

Pēdējos gados aptaukojušos cilvēku skaits ir stipri palielinājies, pat dubultojies – Anglijā, ASV un Meksikā katrs ceturtais iedzīvotājs ir ar veselībai bīstamu lieko svaru. Šāda aptaukošanās, kas kļūst par normu, neļauj vecākiem saskatīt, ka ir apdraudēta viņu bērnu veselība.

Pētījums Džordžijas Dienvidu universitātē (*Georgia Southern University*) atklāja, ka mammas un tēti ASV nespēj pamanīt, kad viņu 6–11 gadus vecajiem bērniem svars sāk pārsniegt normālo. Eksperti salīdzināja bērnu vecāku aptauju rezultātus ASV, ko veica Slimību kontroles un profilakses centrs (*Center for Disease Control and Prevention*) no 2005. līdz 2010. gadam un no 1988. līdz 1994. gadam. Atklājās, ka jaunākajā aptaujā vecāki

daudz biežāk izplūdušu vidukli nesaistīja ar lieko svaru. Liela daļa uzskatīja, ka mazliet apalīgi bērni ir normāla parādība.

«Sabiedrība ir iekļuvusi neveselīgā ciklā. Vecāki kļūdaini uzskata, ka viņu apvēršies bērni ir veselīgi, kas palielina iespējamību, ka dzīvī tie kļūs vēl neveselīgāki,» teica Jans Zangs (*Jian Zhang*), pētījuma autors un asociētais profesors Džordžijas štata universitātē. ■

Vēres

1. Susan B. Racette, Susan S. Deusinger, and Robert H. Deusinger. Obesity: Overview of Prevalence, Etiology, and Treatment. – *Physical Therapy*, March, 2003, vol. 83, no. 3, 276–288.
2. Roland L. Weinsier, Gary R. Hunter, et. al. The Etiology of Obesity: Relative Contribution of Metabolic Factors, Diet, and Physical Activity. – *American Journal of Medicine*, 1998, 105:145–150.
3. Hittel D. S., et al. (2010). Myostatin decreases with aerobic exercise and associates with insulin resistance. – *Med Sci Sports Exerc*, 42(11): 2023–2029.
4. <http://www.health.harvard.edu/blog/overweight-and-healthy-the-concept-of-metabolically-healthy-obesity-201309246697>
5. Catherine M. Phillips, Ivan J. Perry. Does Inflammation Determine Metabolic Health Status in Obese and Nonobese Adults? – *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 2013, 98:10.
6. Kramer C.K., Zinman B., Retnakaran R. Are Metabolically Healthy Overweight and Obesity Benign Conditions? A Systematic Review and Meta-analysis. – *Ann Intern Med*, 2013, 159:758–769.
7. <http://www.webmd.com/diet/news/20140430/is-healthy-obesity-a-myth>
8. Chang Y., Kim B., Yun K., et al. Metabolically-Healthy Obesity and Coronary Artery Calcification. – *Journal of the American College of Cardiology*, 2014, 63(24):2679–2686.
9. Andrew R. Hansen, et. al. Generational Shift in Parental Perceptions of Overweight Among School-Aged Children. – *Pediatrics* pediatrics, 2014-0012.
10. <http://hub.jhu.edu/magazine/2013/fall/doctors-with-overweight-patients-biased>
11. <http://www.sciencedaily.com/releases/2014/02/140218100039.htm>
12. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S002213113002047>
13. <http://edition.cnn.com/2010/HEALTH/01/06/fat.acceptance/index.html>
14. <http://www.bbc.com/news/world-latin-america-28325105>
15. <http://www.sciencedaily.com/releases/2013/10/131009100620.htm>
16. <http://now.tufts.edu/news-releases/training-your-brain-prefer-healthy-foods>
17. <http://uncovermichigan.com/content/21687-humanetics-developing-overweight-crash-test-dummies>