

Účasť Šance pre pečeň na webinári Obezitologické dni 2020

Keďže kvôli pandémie Covid 19 sa tohtoročné Obezitologické dni nemohli konať prezenčne, organizátori zabezpečili aspoň dva webináre, ktoré sa majú konať 14.10.2020 a 21.10.2020.

Na webinári **14.10.2020**, ktorý viedla prezidentka Obezitologickej sekcie Diabetologickej spoločnosti MUDr. Ľubomíra Fábryová, PhD., bolo odprezentovaných 8 prednášok (viď. priložený program), kde okrem iných mali prednášky aj nášmu združeniu veľmi dobre známe slovenské kapacity ako doc. MUDr. Peter Minárik, PhD., MSc. a prof. MUDr. Pavol Jarčuška, PhD. a ďalší.

Na úvod prof. MUDR. Marián Mokáň, DrSc. bol ocenený Sečanského cenou za jeho doterajšiu činnosť.

V prehľadovej prednáške porozprával o parametroch metabolického syndrómu, ako aj o aktivitách jeho tímu na JLF UK v Martine. Dozvedeli sme sa, že okrem klasických markerov, ktorými sú:

- **veľký obvod pásu** (ženy 89cm / muži 102cm)
- **vysoká hladina triglyceridov** (nad 1,7 mmol/l)
- **znížená hladina HDL cholesterolu** (menej ako - ženy 1,3 mmol/l / muži 1,04 mmol/l)
- **zvýšený krvný tlak (viac ako 135/85 mmHg)**
- **zvýšená hladina cukru v krvi nalačno** (viac ako 5,6 mmol/l)

bol objavený okrem klasických nový diagnostický marker – glykovaný hemoglobín (HbA1c). Zároveň upozornil na fakt, že na Slovensku v porovnaní s ostatnými európskymi krajinami je vysoké percento populácie s nízkou hladinou HDL cholesterolu (56%), pričom toto percento percento stúpa u mladších ľudí (18-29 rokov okolo 60%).

Téme bariatrickej/metabolickej (B/M) chirurgii sa venoval doc. MUDr. Pavol Holéczy, CSc., kde ma zaujalo prirovnanie by-passu žalúdok-tenké črevo ku koronárnemu by-passu. kde podľa údajov v USA by-pass žalúdok-tenké črevo (ktorý je asi 5-krát lacnejší ako koronárny by-pass) by mohol byť ako prevencia budúceho koronárneho by-passu) hlavne u mladších pacientov.

Ďalší prednášajúci mali svoje prednášky v súvislosti s aktuálnym ochorením COVID-19, kde práve obézni pacienti sú rizikovejší, nakoľko vírus si hľadá útočisko/rezervoár v tukovom tkanive človeka. Zlá správa je, že sa nemusí jednať o vyložene obézneho pacienta, ale aj o človeka napr. so steatózou pečene.

MUDr. Ľubomíra Fábryová, PhD. Vo svojej prednáške upozornila na nárast nadmernej obezity u slovenských pacientov - cca 33 000 ľudí, čo je 1% dospelaj populácie, ako aj na vzrastajúci trend u detí a adolescentov. V Európe sa začali vytvárať centrá pre manažment obezity – COM, ale na Slovensku bohužiaľ takéto centrum ešte nie je založené.

MUDr. Peter Minárik, PhD., MSc, ktorý je aj hlavným autorom publikácie, na ktorej vydaní mala podiel aj Šanca pre pečeň „Diéta pri ochoreniach pečene“ nám predstavil, čo by mal obsahovať „zdravý tanier“ a ako by mala vyzeráť „zdravá pyramída“.

Ďalší prednášajúci nás upozornili na potrebu pohybu – stačí 30 min. denne „do spotenia“, pričom odporúčajú rýchlu chôdzu ako jeden z najprirodzenejších a najdostupnejších pohybov.

Záver patril prof. MUDr. Pavol Jarčuškovi, PhD., ktorý aj napriek jeho nesmiernej momentálnej vyťažnosti si našiel čas a informoval o aktuálne podávaných, ale aj skúšaných liekoch v terapii COVID-19 - remdesivir, dexamethazon, polyoxidonium, azoximer bromid, favipiravir,...

Čo je ale pre nás ako pacientov dôležité, to je potreba vitamínu D – keďže sú tu jesenné dni, bolo by dobre si ho dopĺňať v tabletkovej forme. Odporúčané dávkovanie je začať 4 000 IU/denne a pokračovať udržiavacou dávkou 2 000 IU/deň.

Webinár **21.10.2020**, tiež viedla prezidentka Obezitologickej sekcie Diabetologickej spoločnosti MUDr. Ľubomíra Fábryová, PhD. Bolo odprezentovaných 9 prednášok (viď. priložený program), z ktorých stručne vyberám nasledovné:

Z prednášok ma zaujala prezentácia MUDr. Ivana Majerčáka, PhD. s provokatívnym názvom „**Povedzte mi obvod svojho pásu a ja vám poviem ako dlho budete žiť**“. Všetci vieme, že pri obezite, hlavne pri zvýšenom množstve vnútrobrušného tuku je zvýšené riziko kardiovaskulárneho ochorenia. Každý si toto riziko môže vypočítať sám, a to na základe pomeru šírky pásu k výške, pričom výsledok je zhodnotený nasledovne:

< 0,5 nízke riziko
0,5 – 0,6 zvýšené riziko
> 0,6 vysoké riziko

Zároveň boli odporúčané aj výživové doplnky, ktoré si môžete pozrieť v priloženom obrázku.

MUDr. Ľubomíra Fábryová, PhD nám predstavila perspektívny liek na liečbu obezity, semaglutid, ktorý je síce na trhu, ale jeho ďalšia indikácia sa sleduje v klinickom skúšaní (SELECT). Podľa tejto štúdie ho stačí užívať 1 x týždenne a štúdia prezentuje priemerný pokles hmotnosti cca 18% / 68 mesiacov.

Prof. MUDr. Haluzík, DrSc. nám predstavil štúdiu HOBIT, ktorá využíva o.i.telemonitoring na kontrolu pacienta a zvýšenie jeho compliance.

Chcete schudnúť? Potom si vypočujte kompletnú prednášku MUDr. Viery Kissovej, ktorá nám predstavila dôležitosť úlohy nutričného terapeuta v snahe o zníženie hmotnosti.

The screenshot shows a webinar slide from the SOA (Slovenská Obezitologická Asociácia) titled "Záznam - Obezitologický webinár II. 21.10. 2020". The slide content is as follows:

efektívne využitie nutraceutík tkvie v ich spojení...

- Zníženie cholesterolu**
 - polikozanol
 - Fermentovaná červená ryža
- Zníženie lipidov (LDL a TG)**
 - Barberine (Berberis aristata)
 - Kontrola hladiny homocysteínu
 - Kyselina listová
- Prevenia oxidácie LDL**
 - Astaxantin
 - koenzým Q10

• Zloženie – vyvážené, racionálne a postavené na vedeckých základoch
• „Bezpečná dávka“ monakolinu K

Armolid Plus je efektívnym spojením nutraceutík. Inovatívne zloženie znižujúce hladinu cholesterolu vytvorené tak, aby sa nahradila neúčinná diéta u pacientov s dyslipidémiou (LDL > 3 mmol/l) s nízkym KV rizikom.