



Existují léky na hubnutí, které skutečně fungují?

Centrum pro léčbu obezity a metabolických poruch
prim. MUDr. Petra Šrámková

Konference "Žít a hubnout pro zdraví"
1.3.2021



Přednáška je sponzorována společností
Novo Nordisk

OBEZITA JE CHRONICKÉ ONEMOCNĚNÍ



European Association for the Study of Obesity



Světové lékařské organizace uznaly obezitu jako

CHRONICKÉ ONEMOCNĚNÍ

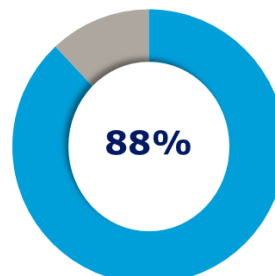
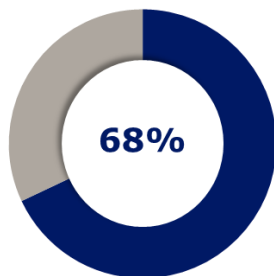
(stejně jako např. cukrovku, vysoký krevní tlak atd.)

přesto

Až 32% pacientů a 12% lékařů nevnímá obezitu jako onemocnění



Pacientů (n=14,480)*



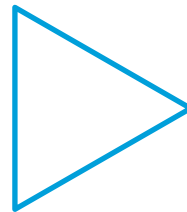
lékařů (n=2,785)

Přehlížení obezity jako onemocnění vede

...ke stigmatizaci obézních lidí

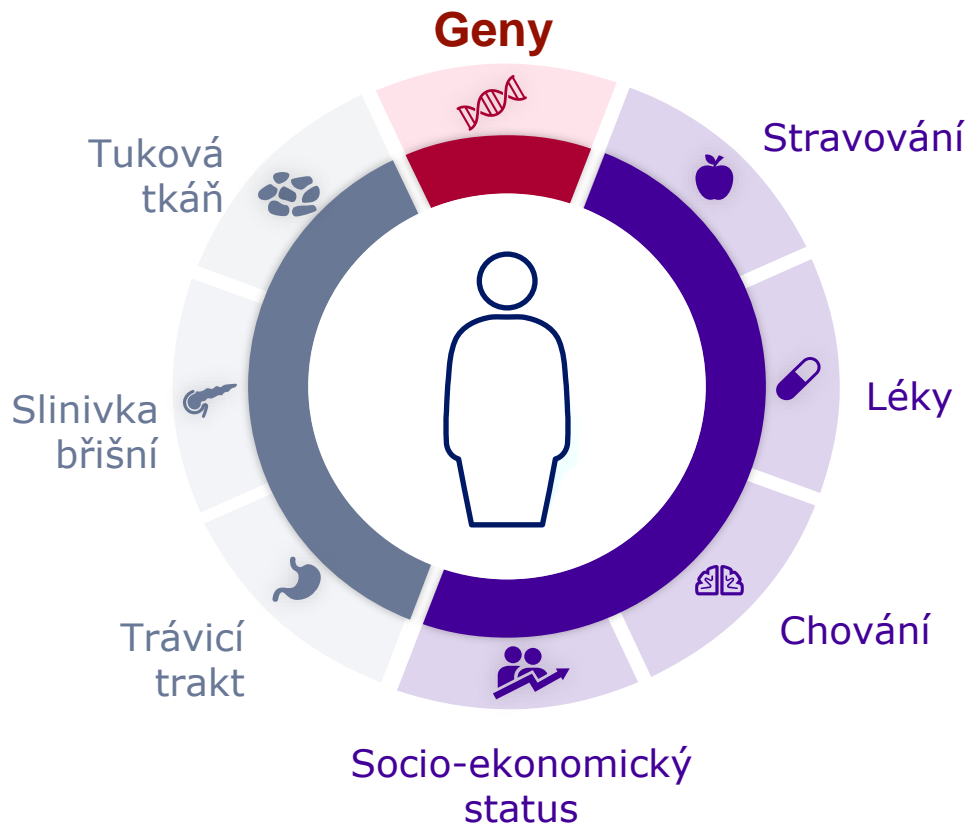
„Můžeš si za to sám!“

- Jsou diskriminováni ve všech oblastech života
- Obezita je “poslední zbývající sociálně akceptovaná forma předpojatosti”



SAMOLÉČBA

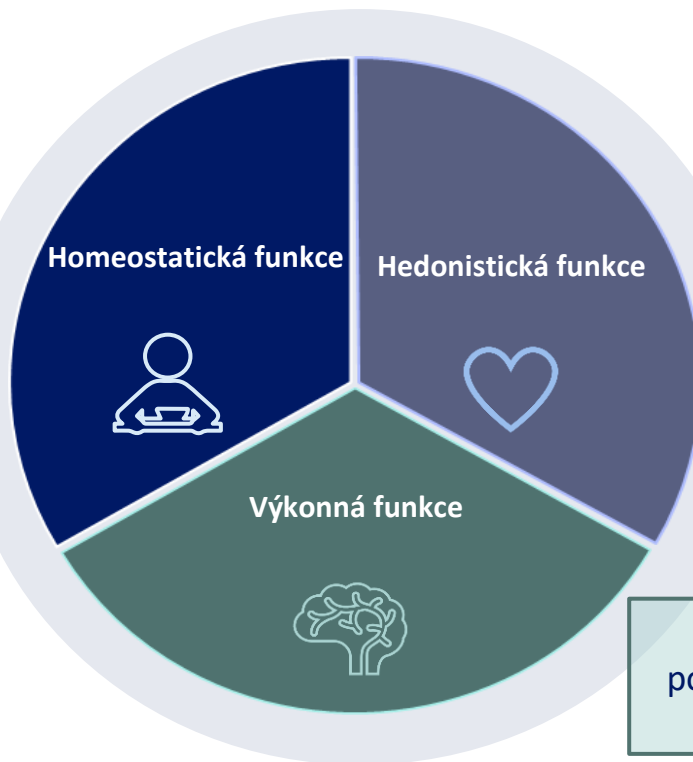
Obezita - kombinace několika problémů



Významnou roli u obézních hraje mozek a biologické změny

„Mám hlad“

Hormonální kontrola
např. **GLP-1 a jiné hormony**
zvyšují pocit sytosti **ghrelin**
zvyšuje hlad



„Mám chuť“

Neurotransmitery
např. **dopamin, endocanabioidy**,
ovlivňují chtění a pocit uspokojení.

„Chci jíst“

Behaviorální intervence
posilují udržitelné chování a kontrolu
sama nad sebou.



Co se v nás odehrává, pokud se nám podaří zhubnout?

Zvládnou to!

Proč se to zadržlo?

Změní se biologické pochody.

SNÍŽENÍ HMOTNOSTI

NÁRŮST HMOTNOSTI



SNÍŽENÝ ENERGETICKÝ
PŘÍJEM

POHYB



ZPOMALENÍ METABOLISMUS

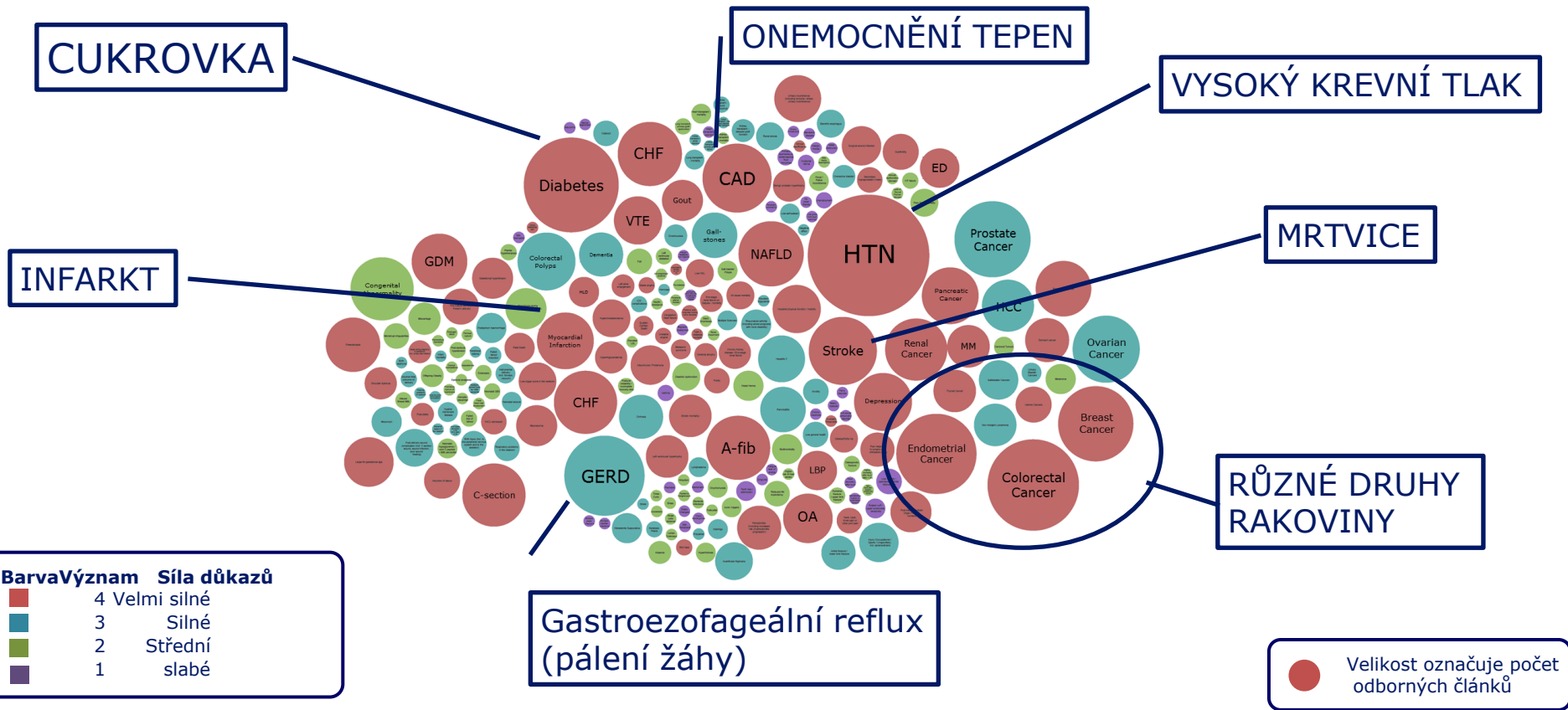
VÍCE HORMONŮ
HLADU

VÍCE HORMONŮ
SYTOSTI

PŘED ZHUBNUTÍM

PO ZHUBNUTÍ

Držet váhu pod kontrolou se vyplatí!
Více než 195 různých onemocnění souvisí s obezitou.



Snížení hmotnosti zlepšuje přidružená onemocnění

Efekt 5–10% snížení váhy

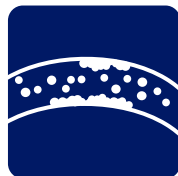
Zlepšení
cukrovky



Snížení úmrtí
na KVO



Zlepšení lipidů



Snížení TK



Zlepšení
spánkové
apnoe



Zlepšení kvality
života



OBEZITA MŮŽE BÝT ÚSPĚŠNĚ LÉČENA

Aktuální možnosti lékaře, jak léčit nadváhu a obezitu

	BMI 25–26.9 kg/m ²	BMI 27–29.9 kg/m ²	BMI 30–34.9 kg/m ²	BMI 35–39.9 kg/m ²	BMI ≥40 kg/m ²
Bariatrická operace 				Další onemocnění	+
Léky na hubnutí 		Další onemocnění	+	+	+
Úprava životního stylu, behaviorální terapie 	+	+	+	+	+

reálný cíl redukce hmotnosti v % iničiální hmotnosti	5-10	5-10	5-15	> 20	> 20
--	------	------	------	------	------

VŠE CO SE TVÁŘÍ JAKO LÉK, NEMUSÍ BÝT LÉK

Vše co se tváří jako lék, nemusí být lék

- Kouzelná tabletky neexistuje, nicméně některé doplňky mohou redukci hmotnosti napomáhat
 - Přípravky na bázi rozpustné vlákniny
 - Kofein, zelený čaj, guarana
 - L-karnitin
- U dalších doplňků nebyl účinek dostatečně potvrzen, ale není vyloučen



Vše co se tváří jako lék, nemusí být lék

Léky na hubnutí

- Klinická data, medicína založená na důkazech, musí být prokázána KV bezpečnost
- Prokazatelné výsledky !!!
- Indikace a kontraindikace
- Na recept od lékaře
- Zapsány možné nežádoucí účinky

Volně prodejné doplňky

- Tváří se jako léky
- Nejsou klinické studie, není prokázána účinnost !
- Nepodléhají žádnému schvalovacímu procesu MZ – nesleduje se deklarované množství ani účinnost deklarované přidané látky
- Hrozí např. hepatotoxicita - u některých rostlin, hrozí též předávkování – na etiketě musí být též vždy varování před překročením DDD + pro koho není vhodné „pro těhotné...“ apod.
- Často aditiva, možno i toxické látky, nepovolené látky (např. antidepresiva – v USA, alkaloidy, steroidní hormony)
- Možné nežádoucí interakce mezi suplementy a léky /třezalka apod.
- Nejsou nežádoucí účinky
- Nepíše kontraindikace

Jak se o lécích na hubnutí dozvíte?

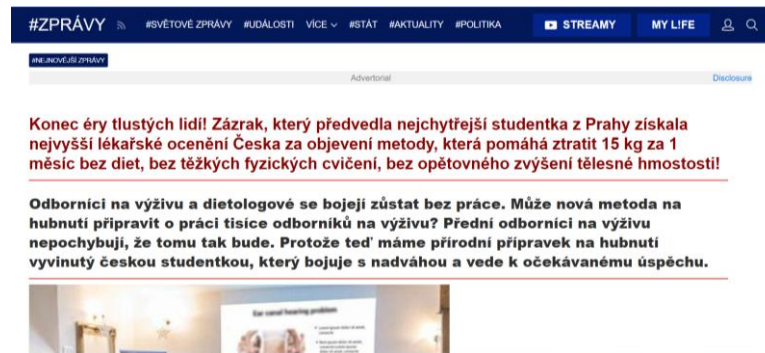
Léky na hubnutí

- Pouze od lékaře
- Nesmí být propagovány a ani dnes nezazní konkrétní přípravky

Volně prodejné doplňky

- TV reklama
- Radio
- Časopisy
- Internet

- Podvodné stránky mohou slibovat zázraky



The screenshot shows a news article on the ZPRÁVY.cz website. The article title is "Konec éry tlustých lidí! Zázrak, který předvedla nejchytřejší studentka z Prahy získala nejvyšší lékařské ocenění Česka za objevení metody, která pomáhá ztratit 15 kg za 1 měsíc bez diet, bez těžkých fyzických cvičení, bez opětovného zvýšení tělesné hmotosti!". The text below the title reads: "Odborníci na výživu a dietologové se bojejí zůstat bez práce. Může nová metoda na hubnutí připravit o práci tisíce odborníků na výživu? Přední odborníci na výživu nepochybuji, že tomu tak bude. Protože teď máme přírodní přípravek na hubnutí vyvinutý českou studentkou, který bojuje s nadváhou a vede k očekávanému úspěchu." Below the text is a small image showing a presentation slide with the text "Eat smart, lose weight!" and a photo of a woman.

Jak vypadá ideální pacient z pohledu lékaře?



EXISTUJÍ ÚČINNÉ LÉKY? ANO EXISTUJÍ

Proč léky či bariatrické operace?

Léky na hubnutí



Bariatrická operace



Pouze tyto dva přístupy cílí na biologické děje, které se spustí s hubnutím
= hubnutí je snazší a pomáhají s dlouhodobým výsledkem.

V současné době máme v ČR tři účinné látky schválené k dlouhodobému užívání

Lék 1

Lék 2

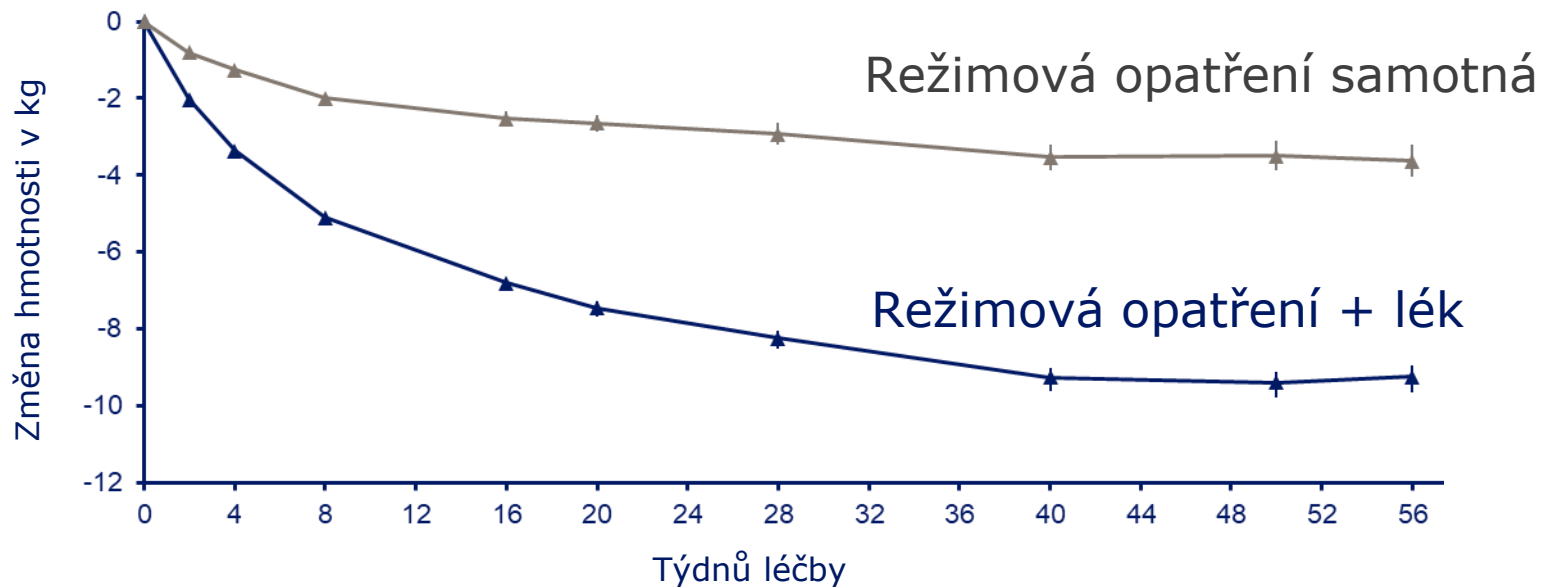
Lék 3

Použití

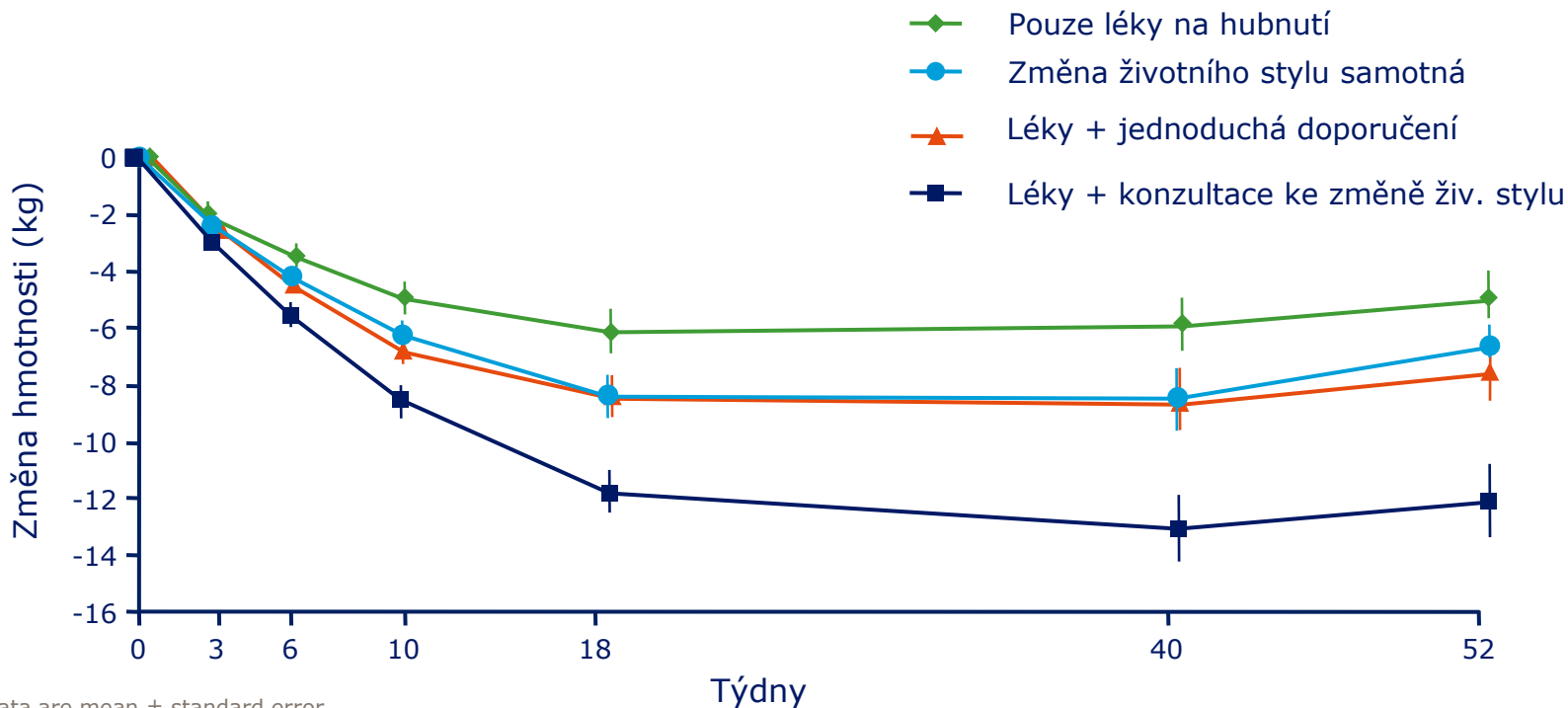
Spolu s dietou a fyzickou aktivitou k dlouhodobé léčbě

- a) obezita BMI ≥ 30 kg/m²
- b) nadváha BMI ≥ 27 kg/m²
+ přidružené nemoci

Co víme z klinických studií? (modelový příklad)



Kombinace přístupů je účinnější (modelový příklad)



Data are mean \pm standard error

Pharmacotherapy: sibutramine; Pharmacotherapy alone: Patients received a daily dose of 15 mg/day; Lifestyle modification alone: Patients attended 30 lifestyle counselling sessions; Pharmacotherapy + brief therapy: Patients were given sibutramine and received brief lifestyle counselling; Combined therapy: Patients received sibutramine and attended 30 lifestyle counselling sessions.

Současné léky, co byste měli vědět.

Jsou účinné a bezpečné

Průměrný reálný pokles
hmotnosti
(cca 10%)

Pokles hmotnosti je
individuální
(5% až 20%)

Účinnější je kombinace více
přístupů
(více než 10%)

Možné dlouhodobé
užívání

Je potřeba změna
životního stylu před
vysazením

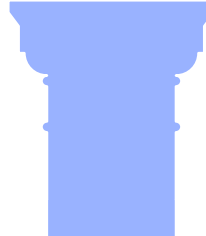
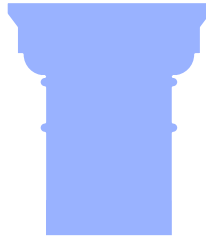
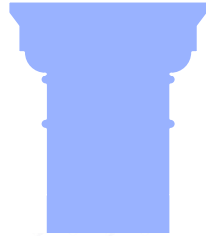
Praktické poznámky

- Stabilizace a udržení hmotnosti je velmi svízelná
- Konzervativní redukce hmotnosti trvá obvykle 6 měsíců - poté se to zastaví
- Pokles hmotnosti a její mírný opětovný nárůst se děje i přes intenzivní fyzickou aktivitu a naučený nízký redukční jídelníček
- Odpovědí je nastavení hypotalamického setpointu a komplexnosti problému
- Aktivace “úsporných genů”, neakceptace opravdu nízkého výdeje a konzumace vysokoenergetické potravy(miňonky, med, přílohy místo zeleniny.....

Praktické poznámky

- Obezita celoživotní problém- ideálně léky trvale , lze bezpečně nasadit opakovaně
- Důležitá jsou reálná očekávání pacienta
- Zdůraznit zdravotní dopad neléčené obezity např. spočítat, kolik se musí zhubnout, aby se zlepšila cukrovka
- Aktivně diskutovat fyzickou aktivitu – životní prognóza!!!

KONTROLA HMOTNOSTI
Změna životního stylu



**Zdravé
stravování**

**Fyzická
aktivita**

Prevence

**Zlepšování
body image**