

## Nowoczesne leczenie otyłości w Balneoklinice St.George w Ciechocinku

Prof. dr hab. med. Irena Ponikowska

Występowanie otyłości obecnie ma zasięg epidemiczny w krajach o rozwiniętej cywilizacji w całym świecie. Jest przyczyną wielu ciężkich chorób, skraca życie oraz pogarsza jego jakość. Otyłość jest chorobą metaboliczną o wielorakich przyczynach, często powiązanych ze szkodliwościami współczesnej cywilizacji. W powstawaniu otyłości udział mają zaburzenia genetyczne i hormonalne, psychologiczne oraz behawioralne (nieprawidłowy stylu życia). Otyłość to choroba jak każda inna choroba przewlekła i tak powinna być traktowana. Towarzystwo Badania nad Otyłością w rekomendacjach stoi na stanowisku, że pomijanie leczenia otyłości a leczenie jedynie powikłań tej choroby jest uważane za nieetyczne zachowanie lekarskie. Nadal jednak otyłość jest traktowana przez lekarzy niezwykle tolerancyjnie a sami chorzy traktują często jako defekt kosmetyczny. Z drugiej strony świadomi pacjenci, którzy rozumieją skutki nieleczonej otyłości, najczęściej chcą stracić na wadze jak najszybciej i stąd poszukują metod drastycznych i krótkotrwałych. Stosują głodówki lub półgłodówki jarzynowe, wyszukują w kolorowych czasopismach różne cudowne diety co zawsze kończy się efektem jo-jo. Balneoklinika St George w Ciechocinku jest jedynym w Polsce ośrodkiem uzdrowiskowym, który prowadzi leczenie otyłości kompleksowo i długofalowo- aż do skutku. Otyłych dużego i średniego stopnia leczymy w programie długofalowy trwającym 1- 2 lata. Pobyty stacjonarne przeplatane są kontrolami ambulatoryjnymi. Długotrwała kontrola lekarska pozwala na stopniowe eliminowanie nieprawidłowych nawyków żywieniowych oraz aktywności fizycznej i zapewniają trwałe wyniki leczenia.

W Programie leczenia uwzględniane są następujące elementy:

- Leczenie dietetyczne- dieta Sw. Jerzego
- Aktywność fizyczna
- Psychoterapia behawioralna
- Leczenie balneologiczne

**Program leczenia dietetycznego** opracowany został przez eksperta Prof. Irenę Ponikowską, uwzględnia on najnowsze osiągnięcia naukowe w zakresie żywienia dietetycznego. Dieta Sw. Jerzego jest dietą niskokaloryczną (1200 kcal), zbilansowaną, wysokobłonnikową o korzystnym działaniu na metabolizm i florę bakteryjną jelit. Posiłki serwowane są 4 razy dziennie. Są sycące, zaspokajają głód oraz urozmaicone.

**Leczenie aktywnością fizyczną** jest niezbędne w połączeniu z leczeniem dietetycznym. Konieczne jest bowiem zachowanie a jeszcze lepiej rozwinięcie masy mięśniowej, która jest aktywna metabolicznie, m. In. zwiększa podstawową przemianę materii. Ćwiczenia fizyczne

są urozmaicone, obejmują ćwiczenia w basenie, ćwiczenia na przyrządach, zespołowe w sali oraz spacer, nordic walking ,czy ćwiczenia na wolnym powietrzu przy hotelu

**Psychoterapia**, obecnie uważana jest jako podstawowy element leczenia otyłości. Wiemy obecnie dużo o roli centralnego układu nerwowego w regulowaniu sytości i głodu, wydzielaniu różnych hormonów i cytokin wpływających na metabolizm. Mózg decyduje, czyjemy dużo i emocjonalnie. Dodatkowo stres nasila przyjmowanie pokarmów. Wiemy dużo o zaburzeniach określanych jako uzależnienie od jedzenia, o zespole nocnego podjadania. W naszym ośrodku wprowadziliśmy własną metodę relaksu behawioralnego. (Autorskie opracowanie prof. I. Ponikowskiej). Seanse odbywają się w grocie solnej 3 x tygodniowo, trwają 20 minut. Środowisko grotu solnej pozwala na równoczesne stosowanie inhalacji solnych jest wartością dodaną do tej terapii. Seanse obejmują: relaks autogenny, sugestie dotyczące motywacji do skutecznego leczenia otyłości oraz sugestie edukacyjne ułatwiające przestrzeganie diety, aktywności fizycznej i prowadzenia prawidłowego stylu życia. Dzięki tego typu psychoterapii uzyskuje się odprężenie psychiczne i fizyczne, lepsze przestrzeganie diety, zaprzestanie zajadania stresu i spożywania nadmiaru słodczy

**Leczenie balneologiczne**, hydroterapeutyczne i fizykoterapeutyczne wykorzystuje się w celu poprawienia elastyczności i ukrwienia skóry i mięśni (zapobieganie zwiotczeniu) oraz leczenia chorób będących powikłaniami otyłości lub chorób towarzyszących. Balneoklinika dysponuje zabiegami borowinowym, kąpielami mineralnymi i hydroterapeutycznymi, kinezyterapią oraz pełną fizykoterapią.