

VYBRANÉ NUTRIENTY V ETIOLOGII, PREVENCI A LÉČBĚ OBEZITY

Pandemie obezity ve 21. století je dána obezitogenním prostředím, které napomáhá rozvoji pozitivní energetické bilance, kdy příjem energie jedince chronicky převyšuje jeho energetickou potřebu, tedy energetický výdej. Dochází ke zvýšení tělesné hmotnosti zvýšeným či abnormálním zastoupením tělesného tuku v organismu. Prevence rozvoje obezity je zacílena na dosažení energetické rovnováhy, v případě již rozvinuté nadváhy nebo obezity spočívá léčba v navození a po určitou dobu udržení negativní energetické bilance, tedy stimulace energetického výdeje a snížení energetického příjmu. Přijímaná strava pak určuje nejen energetický příjem, ale její jednotlivé nutrienty mohou částečně ovlivňovat i energetický výdej a fyziologii tukové tkáně. Cílem této práce je popsat a experimentálně ověřit některé nutrienty, které by mohly napomáhat k váhové redukci a fyziologické funkci tukové tkáně. Na podkladě literárních údajů bylo zvažováno 19 účinných látek nebo směsí. Za nejvhodnější k experimentu byla zvolena směs ω -3 polynenasycených mastných kyselin (ω -3 PMK), eikosapentaenové a dokosahexaenové, v denní dávce 0,6 g, ve formě tuku mořských ryb v certifikovaném doplňku stravy. Ve 12-týdenní, tří-ramenné, paralelně probíhající randomizované klinické intervenční studii (UMIN Clinical Trials Registry - R000031131), byly porovnávány skupiny žen s nadváhou bez a s denním přídatkem ω -3 PMK při stejné řízené pohybové aktivitě a izokalorickém jídelníčku. Obě skupiny byly srovnávány s kontrolní skupinou bez předepsané pohybové aktivity. Intervenovaná skupina s ω -3 PMK dosáhla statisticky významného ($p \leq 0,05$) snížení procenta tělesného tuku jako markeru tělesného složení oproti kontrole, skupina bez ω -3 již statisticky významného zlepšení proti kontrole nedosáhla. Obě intervenované skupiny v porovnání mezi sebou dosáhly statisticky významného rozdílu v parametru plasmatické hladiny adiponektinu, kde ω -3 skupina dosáhla signifikantního zvýšení hladiny, a hladiny zánětlivého interleukinu 6 (IL 6), který byl významně zvýšen u skupiny bez suplementace ω -3 PMK. Omega-3 PMK jsou v běžném českém jídelníčku málo obsažené. Naše studie svědčí pro vhodnost užití doplňku ω -3 PMK v našich stávajících českých stravovacích podmínkách pro úpravu a normalizaci výživového stavu v kombinaci s izokalorickou stravou a pohybovou aktivitou dle aktuálních doporučení.