

Autorky Mgr. Marie Joachimové

Práce má rozsah 62 stran. Téma si autorka zvolila na základě víceleté praktické zkušenosti s modifikací životního stylu těchto pacientů. Práci opakovaně konzultovala. Je přiměřeně rozčleněna, napsána srozumitelně, s obsáhlým seznamem zkratk a dobře napsaným anglickým abstraktem. Po stránce jazykové je napsána vyhovujícím stylem. Vznikla na základě důkladného zpracování vesměs recentního písemnictví - obsahuje 65 citací včetně dvou adekvátních autocitací - autorka se problematice věnuje již řadu let.

Autorka si stanovila adekvátní cíle (snad kromě formulace "Nalézt dietní systémy a potraviny vhodné pro prevenci a terapii metabolického syndromu", ten bych nahradil formulací "V písemnictví nalézt nejčastější dietní systémy a potraviny vhodné pro prevenci a terapii metabolického syndromu") a napsala práci strukturou plně odpovídající cílům.

Již první kapitola - úvod kapitola obsahuje velmi důležitý a v písemnictví málo zdůrazňovaný poznatek, svědčící o nízké erudici lékařské veřejnosti v této oblasti. Většina pacientů s metabolickým syndromem přichází k fyzioterapeutům specializovaným na modifikaci životního stylu odeslána ošetřujícími lékaři s jediným cílem - redukovat hmotnost, zcela bez poučení o realistické očekávatelné rychlosti váhového úbytku a o dalších benefitech ze změněného životního stylu.

Druhá kapitola přináší základní stručný přehled poznatků o metabolickém syndromu. Vzhledem k množství publikací na toto téma se autorka problematiky zhostila přiměřeně, velkým problémem celé práce bylo nepřekročit její daný rozsah, aniž by vynechala něco podstatného. V této části postrádám stručné zdůraznění rozdílu mezi farmakoterapií, která musí být zaměřena zvláště na jednotlivé symptomy (to autorka správně uvádí na str. 20) a pohybovou terapií, která se blíží specifické kauzální terapii, a proto dokáže ovlivnit většinu symptomů metabolického syndromu najednou. Z toho vyplývá i opakující se návod v tabulce 2 na str. 21, kde je uvedeno "30 minut pohybové aktivity mírné intenzity denně" celkem pětkrát. Postrádám i stručnou ekonomickou rozvahu: pohyb nemusí být vždy levnější než farmakoterapie, ale přináší zisky jiným oborům než farmacii.

Asi nejlepší částí práce je kapitola 4.1 věnovaná pohybu, dobře vystihující podstatu problematiky - na jedné straně čím větší je týdenní energetický výdej, tím lépe, ale základem musí být dlouhodobá adherence pacienta k pohybovému režimu. V písemnictví - a tudíž ani v práci - není přiměřeně zpracován i jiný přístup: lze také změřit dosavadní, vesměs nedostatečnou pohybovou aktivitu pacienta a detailně se zaměřit na sledování o kolik ji za minulý týden zvýšil a čím, s pozitivní motivací k přiměřenému vzestupu.

Kapitola 4.2 - Účinky pohybové aktivity na vybrané symptomy metabolického syndromu - vystihuje ve stručnosti základní změny dané pohybovou aktivitou. Autorka se správně nesnaží účinky kvantifikovat, protože výsledky jsou v písemnictví dosti rozporné a závisí jak na zkoumaném souboru, tak na typu cvičení a dalších vlivech.

Kapitola 4.3 popisuje nejčastěji zmiňované diety ovlivňující metabolický syndrom a choroby z něj vzniklé. Písemnictví autorka prostudovala natolik, že byl hlavní problém co do kapitoly nezařadit. Písemnictví je v této oblasti velmi rozporné a studií podrobně monitorujících jak dietu, tak strukturu pacientů i pohybový režim je velmi málo, často s nedostatečným popisem toho jak vznikla kontrolní skupina a nakolik je studie opravdu randomizovaná. Za nejsložitější část této problematiky lze asi považovat kapitolu antioxidantů (str. 47). Autorka správně uvádí nejčastější poznatky z písemnictví, to se ale bohužel jen okrajově zmiňuje o vztahu potřeb antioxidantů v závislosti na pohybové aktivitě. Ta je na jedné straně sama o sobě největším zdrojem volných kyslíkových radikálů na druhé straně největším stimulem vlastních antioxidačních mechanismů.

Diskuse a závěry v kapitole 5 jsou napsány stručně, ale přiměřeně. Autorka se v ní odvolává také na nutrigenetiku a nutrigenomiku, které vzhledem k doporučenému rozsahu práce nemohly být do bakalářské práce zahrnuty. Autorka prokázala výborné syntetické i analytické schopnosti ve zvolené problematice, zadané cíle splnila.

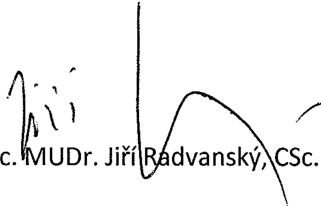
Závěr: práce beze zbytku **splňuje nároky kladené na bakalářskou práci**, autorce doporučuji rozšířit ji v těch částech, které z důvodů doporučeného rozsahu vyjmula a publikovat ji jako monografii. V případě adekvátní obhajoby ji doporučuji hodnotit jako výbornou.

Na obhajobu mám dva dotazy.

Jaký je Váš názor na trojpoměr makroživin u pacientů s metabolickým syndromem?

Jaký je Váš názor na to, když pacient s diabetem (DM2) z časových důvodů chodí ráno cvičit (45 minut) nalačno?

V Praze dne 20.8.2015


Doc. MUDr. Jiří Radvanský, CSc.