



SUPLEMENTY W ODCHUDZANIU - KTÓRE DZIAŁAJĄ NAPRAWDĘ?

ŚWIAT NAUKI OD DAWNA POSZUKUJE CUDOWNYCH ŚRODKÓW, BY OSIĄGNAĆ WYMARZONĄ SYLWETKĘ. NIEKTÓRE Z NICH POPARTE LICZNYMI BADANAMI WYDAJĄ SIĘ BYĆ OBIECUJĄCE, JEDNAK NIE ZAWSZE JAKOŚĆ PRZEPROWADZONYCH BADAŃ, ICH RZETELNOŚĆ I WYNIK POZWALAJĄ NA UZNANIE ICH ZA STATYSTYCZNIE ISTOTNE POD KĄTEM ODCHUDZANIA I WSKAZANE DO STOSOWANIA PODCZAS WALKI Z OTYŁOŚCIĄ.



Katarzyna Nowacka

Ekspertka w dziedzinie kosmetologii, prekursorka kosmetologii holistycznej, prelegentka sympozjów branżowych, autorka publikacji w prasie branżowej i kobiecej. Absolwentka Wyższej Szkoły Kosmetyki i Nauk o Zdrowiu w Łodzi oraz Collegium Cosmeticum I i II edycji. Od 2000 roku prowadzi własny gabinet kosmetyczny w Kaliszu. Autorka programu „Uroda zaprasza Zdrowie” emitowanego na youtube’owym kanale „Holistyczna Kosmetolog”. Działa w Stowarzyszeniu na rzecz Rozwoju Kosmetologii „Przyjazna Kosmetyka”.

Odcхудzanie nie jest drogą na skróty, bo samej otyłości, jako że została uznana przez WHO za przewlekłą chorobę, wpisaną do rejestru pod numerem E66, nie da się bagatelizować. Należy spojrzeć na problem dużo szerzej i wyjść poza ramy defektu estetycznego i problemu wizualnego. Mówimy o pandemii otyłości, która stanowi na świecie większy odsetek zgonów niż stan niedowagi społeczeństwa. W samej Polsce od lat 80. XX wieku częstość występowania otyłości wzrosła o blisko 40%. Dane z 2020 r. przedstawione w raporcie NIH-PZH wykazały, że 54% Polaków cierpi z powodu nadwagi, 10 % jest otyłych, a odsetek zgonów, gdzie przyczyną była otyłość wyniósł 14,2%. Nasze dzieci tyją na potęgę. Według NCD-RisC w ostatnich latach w Polsce nadwagę stwierdzono u około 30% dzieci w wielu 5 lat, w grupie młodzieży zaobserwowano przyrost masy ciała średnio o 15% w kierunku nadmiernej masy ciała. Statystyki na świecie wskazały na liczbę ponad 350 milionów dzieci i młodzieży w wieku 5-19 lat z nieprawidłową masą ciała, w tym 124 miliony to przypadki otyłości.

Co stoi za tak przerażającymi statystykami?

Od lat naukowcy spierają się na ile geny wpływają na powstawanie otyłości, a na ile czynniki środowiskowe, społeczne/kulturowe? Badacze jak dotąd określili ponad 140 genów odpowiedzialnych między innymi za tendencje do tycia, zaburzonej gospodarki lipidów, węglowodanów, a wśród nich pozostałość po naszych przodkach i okresach głodu, które znamy z historii, gen Thrifty gen – gen oszczędzania.

„Szczęśliwcy” posiadający ten gen narażeni są na spowolniony metabolizm, szybkie odkładanie tkanki tłuszczowej i powolny jej ubytek.

Czy naprawdę jesteśmy skazani na niepowodzenie?

Dokonano ciekawych odkryć na podstawie wielu badań na modelach zwierzęcych. Warto przytoczyć dwa z nich ze względu na wyniki. W pierwszym badaniu poddano myszy z genem Agouti warunkującym kolor żółty umaszczenia, występowanie otyłości, cukrzycy i nowotworów. Modyfikacja żywienia poprzez dodanie do karmy składników wpływających na ekspresję genu Agouti spowodowało zmianę koloru sierści na brązowy, brak obciążeń cukrzycą, otyłością i wydłużenie czasu życia potomstwa, mimo obecności dalej w/w genu. Udało się go zablokować. Co ważne kiedy wrócono do poprzedniej, starej karmy, myszy wydały na świat kolejne zdrowe pokolenie. Wyniki eksperymentu pokazały jasno wpływ czynników zewnętrznych, epigenetycznych na ekspresję genów, jednak dalej wymagają badań pod kątem potencjału poszczególnych substancji epigenetycznych, dawki, częstotliwości przyjmowania i osiągniętych efektów u ludzi nie tylko w przypadku choroby odłokciowej, ale również innych schorzeń.

Drugi eksperyment dotyczył implantacji kału, gdzie udział wzięły dwie grupy myszy: otyłych i germ free (prawidłowa masa ciała i wolne od znanych mikroorganizmów, pasożytów). Pobrano kał od zwierząt otyłych i przeszczepiono go drugiej grupie, co spowodowało wzrost masy ciała, otyłość i w konse-

kwencji insulinooporność. Podawano również kał od myszy szczupłych myszom otyłym, wywołując spadek masy ciała i przeciwnie wzrost u szczupłych. Takie badania pokazały różnice składowe mikroorganizmów w mikrobiomach, które warunkują metabolizm, tendencje do otyłości, hiperglikemii, hiperlipidemii i innych zaburzeń. Pokazały również, że możemy modulować tymi procesami poprzez czynniki zewnętrzne, środowiskowe. Badacze od lat pochylają się nad ludzkim mikrobiomem jelit zgłębiając jego funkcjonowanie, działanie wydzielnicze, regulujące mnogość procesów zachodzących w organizmie, w oparciu o osie jelita-mózg, jelita-wątroba, jelita-trzustka, jelita-serce, jelita-płuca i wzajemne relacje. Wiele czynników determinuje mikroflorę jelit: potencjał mikrobiologiczny matki, poród naturalny/przez cięcie cesarskie, karmienie piersią, antybiotykoterapia i inne leki, diety odchudzające redukcyjne, wykluczające w ogóle sposób żywienia, aktywność fizyczna, sen, stres. Badania wykazały różnice w składzie mikrobiomu osób szczupłych i otyłych na rzecz dysbiozy. Otyłości towarzyszą zaparcia, biegunki, IBS, „prześlakliwe jelito”, SIBO, SIFO, IMO, niedożywienie komórkowe i braki mikro/makroelementów. Dysbioza jelitowa i otyłość idą w parze, dlatego probiotykoterapia celowana (konkretne szczepy bakteryjne) zaczyna przynosić korzyści w procesie odchudzania, lecz zagadnienie jest dość obszerne i wymaga oddzielnego omówienia.

Jak podejść do odchudzania?

Wiemy już, że otyłość zależna jest od nadwyżki kalorycznej i sposobu odżywiania, uwarunkowań rodzinnych, stylu życia, braku aktywności

fizycznej, charakteru pracy, zaburzeń hormonalnych i czynników emocjonalnych (zajadanie stresu, kompulsywne objadanie się, zaburzenia odżywiania). Wymaga zatem spersonalizowanej terapii i współdziałania wielu specjalistów. Innym torem pójdziemy w przypadku nadwagi i chęci pozbycia się 5 kg przed planowanym wyjazdem, inaczej podejmiemy do otyłości w stopniu I (według BMI, WHR), a zupełnie inną drogą w sytuacji otyłości olbrzymiej (konieczność leczenia i operacji bariatrycznej). Jedno jest pewne: holistyczne, interdyscyplinarne spojrzenie na problem, które powinno zawierać racjonalną dietę, zmianę nawyków żywieniowych, włączenie form ruchu, zabiegów kosmetycznych, ale też pracy nad akceptacją siebie, swojego ciała, szacunku do niego bez presji czasu, oczekiwań prowadzących do frustracji i konieczności metod redukcji stresu. Wszakże wszyscy jesteśmy psychofizyczni.

Czy suplementy diety odchudzają?

Ze względu na rosnące oczekiwania społeczne oraz nasze własne poszukujemy nieustannie środków odchudzających. Poza lekami zarejestrowanymi w kierunku leczenia otyłości (analogi GLP-1, inhibitory lipaz z przewodu pokarmowego, leki działające na OUN) poszukujemy substancji, które mogłyby wpływać na ograniczenie łaknienia, przyspieszać spalanie tłuszczu i wspomagać odchudzanie. Sięgamy więc po suplementy diety, których reklamy obiecują osiągnięcie szybkich i trwałych efektów. Świat nauki od dawna poszukuje cudownych środków, by osiągnąć wymarzoną sylwetkę. Niektóre z nich poparte licznymi badaniami





wydają się być obiecujące, jednak nie zawsze jakość przeprowadzonych badań, ich rzetelność i wynik pozwalają na uznanie ich za statystycznie istotne pod kątem odchudzania i wskazane do stosowania podczas walki z otyłością. Pamiętajmy, że zarówno na świecie, jak i w Polsce nie ma rekomendacji dotyczących włączenia suplementów diety w terapii choroby otyłościowej. Otyłość koreluje z cukrzycą typu 2, zespołem metabolicznym, insulinoopornością, chorobami sercowo naczyniowymi, nadciśnieniem, chorobami płuc, wątroby, psychicznymi, na tle dysfunkcji hormonalnych, o charakterze przewlekłym, z którymi ściśle powiązana jest ciągła terapia lekami. Należy więc obawiać się stosowania różnych substancji o potencjale wspomagającym odchudzanie pod względem interakcji z preparatami leczniczymi (nasilenie/osłabienie siły działania leku) bez konsultacji ze specjalistą, z uwagi na bezpieczeństwo pacjenta. Ponadto diety niskokaloryczne, jak wynika z ob-

serwacji zaniżają poziom wielu witamin (z grupy B, kw. foliowy, wit. D3, C) i składników mineralnych (Ca, Mg, Mg, Fe itd.), co wymaga wyrównania i uzupełnienia po uprzedniej konsultacji.

Składniki suplementów diety pod lupą

Pierwszą z substancji o potencjale redukującym nadmierną masę ciała jest kwas alfa-liponowy, wytwarzany endogennie przez organizm ludzki, a w pożywieniu znajdziemy go w czerwonym mięsie, brokułach, szpinaku itp. Badania wykazały skuteczność obniżenia BMI, spadku masy ciała maksymalnie do 2 kg w trakcie od 2 do 48 tyg. kuracji określoną dawką. W przypadku dzieci dowody były sprzeczne. Pytanie czy związek ten warto brać pod uwagę ze względu na czas trwania suplementacji, wartość redukcji masy ciała i wagę wyjściową pacjentów? Aż tak kolorowo nie wygląda. Ponadto kwas alfa-liponowy może nasilać działanie leków

przeprzeciwplytkowych/przeciwzakrzepowych, a także przy jednoczesnym przyjmowaniu z lewotyrosyną (nie-doczynność tarczycy koreluje z otyłością) blokuje jej konwersję do formy aktywnej.

CLA (sprężony kwas linolowy)

Często w suplementach diety na odchudzanie łączony z ekstraktem z zielonej herbaty, krzemem, L-karnityną wykazał w pojedynczych badaniach zmniejszenie tkanki tłuszczowej w okolicy brzucha i bioder do 1,33 kg, lecz nie wpłynął na BMI. W innych przyjmowanie 3 g/dz. przez około 7 miesięcy pomogło zredukować masę tłuszczową, ale nie obniżało poziomu lipidów i glukozy, przeciwnie nasilało stres oksydacyjny i ryzyko insulinooporności, a także odkładanie się tłuszczu w wątrobie. Odnotowano działania niepożądane w postaci zaburzeń żołądkowo-jelitowych, wzdęć, bóli głowy nawet hepatotoksyczności. Interakcje z lekami podobnie jak z kwasem alfa-liponowym, dodatkowo CLA może nasilać działanie leków hipotensyjnych. Spożywany ze źródeł naturalnych, jak mięso i przetwory mleczne nie wywołuje reakcji negatywnych dla organizmu.

L-karnityna

Spalacz tłuszczu, aminokwas syntetyzowany w organizmie m.in. w nerkach i wątrobie to kolejny związek, z którym wiązano duże oczekiwania w kwestii wspomagania odchudzania. Osiągnięto w badaniach statystyczny ubytek masy ciała i spadek BMI, jednak nie uznano wyniku (średnio 1,33 kg w czasie 1-12 miesięcy) za istotny z klinicznego punktu widzenia. Ponadto im dłużej uczestnicy próby przyjmowali ten aminokwas tym mniej tracili na wadze. Na pewno L-karnityna jest skuteczna w przypadku choroby wieńcowej i zastoinowej niewydolności serca.

W preparatach wspomagających odchudzanie znajdziemy także forskolinę (wyciąg z pokrzywy indyjskiej), synefrynę (ekstrakt z gorzkiej pomarańczy), kapsaicynę (pieprz cayenne/papryka roczna) – związki o działaniu zwiększającym wydatek energetyczny, lipolizę, poczucie sytości i hamującym apetyt. I w tym przypadku, nawet jeśli dochodziło do nieznacznej redukcji masy ciała i tkanki tłuszczowej, badania były przeprowadzone w sposób niewystarczający, a często dowody okazywały się sprzeczne co do ich skuteczności. Są to również związki, które w połączeniu z lekami mogą wchodzić w interakcję.

Zielona herbata, len zwyczajny, błonnik

Wiemy, że niedobór błonnika sprzyja otyłości. Zarówno rozpuszczalny, jak i nierozpuszczalny błonnik przynosi określone korzyści w utrzymaniu prawidłowej perystaltyki jelit (redukcja zaparć, detoks), poczucia sytości, wchłaniania składników odżywczych, tempa pasażu jelitowego, obniżenia glikemii i insulinemii. Wykazuje również działanie probiotyczne. Warto pochylić się nad siemieniem lnianym, które wspomaga prawidłową pracę jelit, podobnie jak błonnik redukuje zaparcia, reguluje gospodarkę węglowodanową, obniża ciśnienie krwi i regularne spożycie może wspierać utratę masy ciała, zmniejszenie obwodu talii w przypadkach z wysokim BMI, co wykazano w badaniach klinicznych. Pamiętajmy jednak, że śluz zawarty w siemieniu może zaburzać wchłanianie składników leków, dlatego zaleca się odstęp czasowy, ale też może nasilać działanie leków przeciwcukrzycowych, przeciwzakrzepowych, przeczyszczających i hipotensyjnych.

Przeprowadzono wiele badań na temat mechanizmu działania napoju, jak i ekstraktu z zielonej herbaty (EGC, ECG, EGCG, kofeina) w kierunku redukcji masy ciała i tkanki tłuszczowej. Część z nich wykazała spadek masy ciała, obniżone BMI i obwód pasa. Większość wyników potwierdziła poprawę parametrów glikemii, lipidogramu, jednakże w obliczu badań dowodzących sprzeczności skuteczności zielonej herbaty w procesie odchudzania naukowcy wskazują na konieczność prowadzenia dalszych analiz w oparciu o ujednoliconą metodologię. Podobnie przedstawia się sytuacja w przypadku zielonej kawy, nasion białej fasoli i wielu innych darów natury.

Często receptury produktów na odchudzanie zawierają całe spektrum w/w składników w celu wzajemnego wzmocnienia obiecwanego efektu, lecz czy jest realne, by go osiągnąć... Być może zadowoli kogoś z nadwagą utrata 2-3 kg, ale wynik ten nie jest istotny w otyłości, a już na pewno trudno go utrzymać bez efektu jojo. Gdyby walka z otyłością była tak prostą sprawą, to miłośnicy zielonej herbaty, kawy i ostrych potraw na całym świecie byłiby szczupli a producenci licznych suplementów na odchudzanie ogłosiliby bankructwo.

Źródła:

Ostrowska L., Bogdański P., Mamcarz A., Otyłość i jej powikłania, PZWL, Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2021 str. 13-17, 87, 116-120, 231-233, 257-265.

Tuszyński P. K., Cukrzyca i otyłość, Wydawnictwo Farmaceutyczne, Kraków 2021 str. 183-193.

Tuszyński P. K., Składniki suplementów diety, Wydawnictwo Farmaceutyczne, Kraków 2021 str. 175-178, 218-221, 239-241, 276-279, 291, 295, 466

BEST PLACE / BEST MANAGER AWARDS 2023

ZAPRASZAMY DO UDZIAŁU W PIERWSZYM W POLSCE KONKURŚIE DLA BRANŻY MEDYCZYNY ESTETYCZNEJ, W KTÓRYM NAGRÓDZONE ZOSTANĄ SUKCESY BIZNESOWE PŁACÓWEK ORAZ SAMYCH OSÓB ZARZĄDZAJĄCYCH

W tym innowacyjnym konkursie po raz pierwszy zostaną nagrodzone zarówno miejsca, jak i osoby, które skutecznie i konsekwentnie rozwijają biznes w branży aesthetic będąc osobą zarządzającą lub twórcą kliniki i stoją za jej sukcesem.

Nagrody będą przyznane w 2 kategoriach:

BEST PLACE OF THE YEAR 2023
najlepiej prosperujące kliniki medycyny estetycznej oraz chirurgii plastycznej.

BEST MANAGER OF THE YEAR 2023
właściciele i osoby zarządzające klinikami, które skłaniają ich do działania, dbają o łańcuch dostaw, rozwój oferty oraz customer experience.

Jeśli
- zarządzasz lub prowadzisz klinikę
- masz kompetencje pozwalające skutecznie realizować plany biznesowe

lub
- znasz osobę albo miejsce świetnie zarządzane i rozwijające się

ZGŁOŚ KLINIKĘ LUB MANAGERA!

Wjeżdź na: <http://bestmanageraward.pl/>



ZGŁOSZENIE SIĘ DO KONKURSU DAJE CI MOŻLIWOŚĆ WYRÓŻNIENIA SIĘ WŚRÓD INNYCH MIEJSC I MANAGERÓW Z BRANŻY MEDYCZYNY ESTETYCZNEJ.

