

PSIHOLOGIA SĂNĂȚII

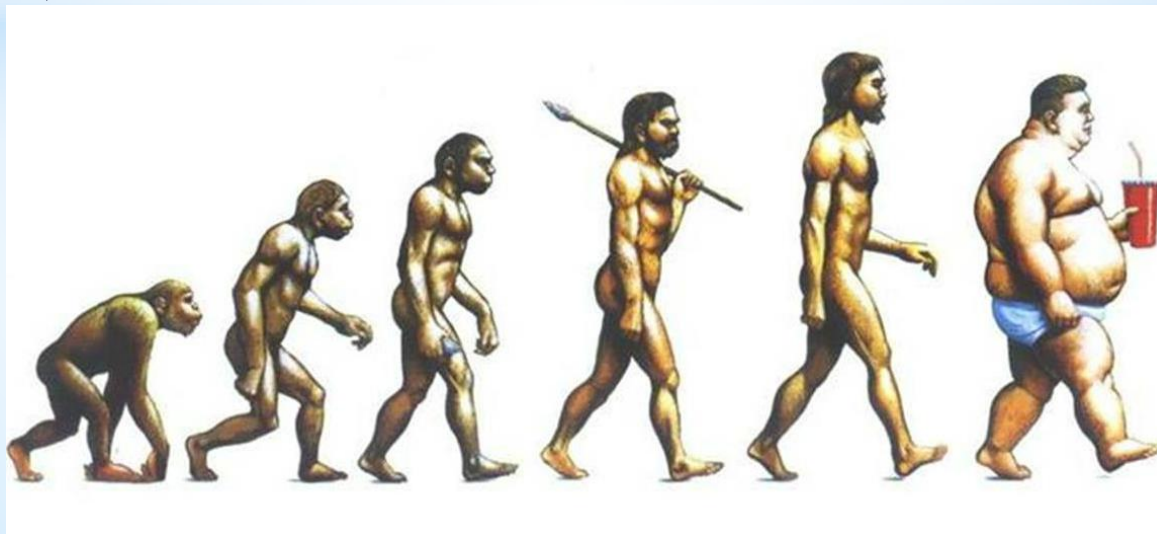
OBEZITATEA

Dolot Layinia Ioana

DEFINIREA OBEZITĂȚII

Definiții

- Acumularea anormală sau excesivă de grăsimi, care poate afecta serios sănătatea (OMS);
- O creștere exagerată a greutateii corporale (peste 20 - 25% față de greutatea normală), cauzată de acumularea unei cantități mari de grăsime în țesutul subcutanat și în jurul viscerelor;
- Un dezechilibru între energia de aport și cea consumată (DSM - 5).



MĂSURAREA OBEZITĂȚII

INDICELE DE MASĂ CORPORALĂ (BODY MASS INDEX)

IMC = MASA CORPORALĂ (KG)/ PĂTRATUL ÎNĂLȚIMII (M)

- gradul 1 de obezitate cu IMC cuprins între 30 - 34,9 kg/m²
- gradul 2 de obezitate cu IMC cuprins între 35 - 39,9 kg/m²
- gradul 3 de obezitate cu IMC egal sau peste 40 kg/m²

Alți indicatori folosiți pentru definirea stadiului de obezitate:

- grosimea pliului cutanat
- circumferința taliei
- raportul circumferința taliei/circumferința șoldului

OBEZITATEA PE GLOB



- * Numărul persoanelor obeze s-a dublat în ultimii 30 ani (OMS, 2014)
- * 42 milioane de preșcolari supraponderali, număr estimat pentru 2025 - 70 milioane (OMS, 2013)
- * 39% din populația adultă - supraponderală (38% bărbați, 40% femei)
- ↓
- * 13% (11% bărbați, 15% femei) din populația adultă - obeză (OMS, 2014)
- * Aproximativ 3,4 milioane de decese sunt înregistrate la nivel mondial în fiecare an, din cauza unor boli care au ca principal factor obezitatea (OMS, 2014)

Răspândirea geografică - țările dezvoltate și cu venituri mici/ medii, cu precădere în mediul urban

TOPURI - CELE MAI „GRASE” ȚĂRI

OBEZITATEA ÎN ROMÂNIA

2013 - Studiul Omnibus Ponderas

- Supraponderali 52% (56% B și 48% F) - peste 15 ani, dintre care 18% obezi
- Județe „campioane”: Arad, CS, MH, Cluj, Suceava

2014 - Studiul ORO

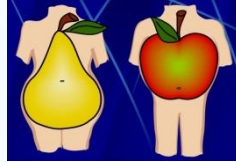
- 21.3% din populația peste 18 ani - obezitate
- 7 factori determinanți ai obezității la români

CAUZELE OBEZITĂȚII

- * Factori biologici
- * Factori comportamentali și de mediu - alimentație, sedentarismul, funcționarea familiei (Kitzman, Ulrich apud Halliday et al 2014), medicație, renunțarea la fumat, consumul de alcool
- * Factori sociali - accesul la educație, la un stil de viață sănătos, rețeaua socială
- * Factori economici și politici
- * Factori psihologici - anxietate, depresie, schizofrenie, tulburări de somn (insomnia)
- * Medicație
- * Infecții

TIPURI DE OBEZITATE

DE TIP GINOID



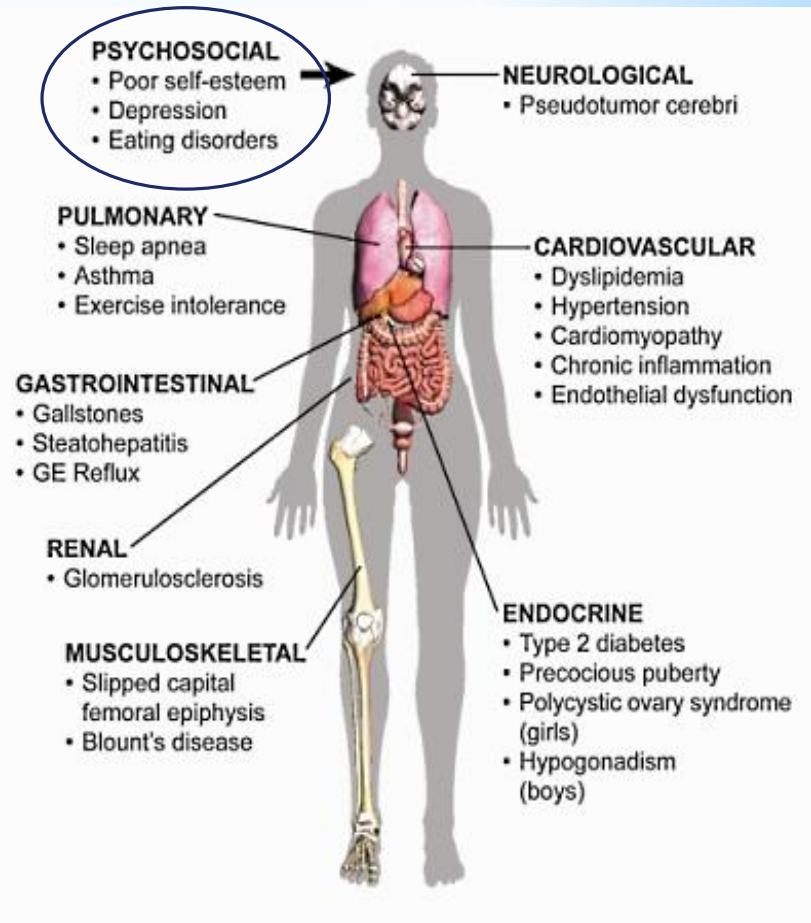
DE TIP ANDROID



MIXTĂ

BOLI ASOCIATE

- BCV - Ateroscleroza, angina pectorală, infarctul miocardic, moartea subită, accidentul cerebral, cardiopatia ischemică, hipertensiunea (23%) (EASO, 2014)
- Diabetul zaharat de tip II (44%), dislipidemie
- Osteoartrita
- Guta
- Cancere
- Litiază biliară
- Risc trombotic
- Varice
- Apnee, dificultăți de respirație
- Boli digestive
- Probleme de reproducere
- *Depresie, stimă de sine scăzută, tulburări de comportament alimentar*



Obezitatea - implicații psihosociale

- * Deformarea imaginii corporale (A. Stunkard, M. Mendelson, 2014) → stimă de sine scăzută
- * Depresia (prevalență ridicată la adolescente)
- * Stigmatul social
- * Presiunea socială dată de promovarea idealului feminin pe diverse căi

TRATAMENTE PENTRU OBEZITATE

- Modificarea dietei, integrarea într-un program de exerciții fizice, modificarea stilului de viață
- Psihoterapia
 - cognitiv - comportamentală
 - - intervențiile bazate pe modificarea comportamentului sedentar (Prince, Saunders, Gresty, Reid, 2014), modificarea imaginii corporale, autoreglarea, sporirea motivației autonome (Teixeira et al, 2015), auto-monitorizare
 - hipnoza
 - psihoterapia de grup
 - psihoterapia interpersonală
- Tratament medicamentos
- Tratament chirurgical - banding-ul gastric, gastroplastia, gastrectomie parțială, balon gastric, by-pass gastric,



PREVENTION

Studiul Toy box



BIBLIOGRAFIE

- R. Negoescu, C. Bălan, D. Nițulescu, M. Bănățeanu (2015). Obezitatea la femei în România: status, efecte BCV și remedii pe viață. PromoSan, CRSP București
- P. Teixeira et al (2015). Successful behavior change in obesity interventions in adults: a systematic review of self-regulation mediators. BMC Medicine
- S. A. Prince et al (2014). A comparison of the effectiveness of physical activity and sedentary behaviour interventions in reducing sedentary time in adults: a systematic review and meta-analysis of controlled trials. Obesity Reviews
- J. A. Halliday et al (2014). The relationship between family functioning and child and adolescent overweight and obesity: a systematic review. International Journal of Obesity
- N. R. Marmonstein, W. G. Iacono, L. Legrand (2014). Obesity and depression in adolescence and beyond: reciprocal risks. International Journal of Obesity
- C. C. Wee et al (2014). Sex, Race, and the Adverse Effects of Social Stigma vs. Other Quality of Life Factors Among Primary Care Patients. Journal of General Internal Medicine with Moderate to Severe Obesity
- APA (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders - DSM - 5
- C. Swencionis, S. L Rendel (2012). The psychology of obesity. Abdominal Imaging
- Y. Manios et al (2012). Designing and implementing a kindergarten-based, family-involved intervention to prevent obesity in early childhood: the ToyBox-study. Obesity Reviews
- S. M Wright, L. J. Aronne (2012). Causes of obesity. Abdominal Imaging
- D. B. Allison, M.S. Faith (1996). Hypnosis as an Adjunct to Cognitive Behavioral Psychotherapy for Obesity: A Meta-Analytic Reappraisal. Journal of Consulting and Clinical Psychology
- Informații găsite la adresa <http://www.mymed.ro/>
- Informații găsite la adresa www.who.int
- Informații găsite la adresa www.cdt-babes.ro
- Informații găsite la adresa <http://slideplayer.com/>
- Informații găsite la adresa www.psihoterapie.eu
- Informații găsite la adresa <http://www.cmb.ro/>