

Endokrinoloogia

ŠOTIMAA JALGPALLIFÄNNE ÕPETATI TULEMUSLIKULT KEHAKAALU OHJAMA

Kuigi ülekaalulisi või rasvunud mehi on rohkem kui naisi, on kehakaalu vähendamise programmides osalevaid mehi vähe. Šotimaal korraldati juhuslikustatud sekkumisuuring, et hinnata kehakaalu langetamise ja tervislike eluviiside juurutamise programmi tõhusust 747 meessoost ülekaalulise või rasvunud (kehamaassiindeks (KMI) ≥ 28 kg/m²) 35–64aastase jalgpalliklubi fänni puhul. Meeste keskmine vanus oli 47,1 aastat, KMI 35,3 kg/m² ja vööümbermõõt 118,4 cm.

Uuritavad juhuslikustati igas klubis kahte rühma. Sekkumisrühm (374 meest) alustas 12nädalase 90 minutit kestva treening- ja õppeprogrammiga 3 nädala jooksul, kusjuures treening toimus 1 kord nädalas. Kontrollrühma (374 meest) moodustasid mehed, kes juhuslikustatuna sattusid 12 kuu pikkusele ootelehele.

Kogu programm oli meestele tasuta ja ühiskonnas valitsevaid meheliikke stereotüüpe järgiv. Programmi turundati jalgpalliklubide kaudu, trükised olid klubilogodega, treeningud toimusid jalgpalliklubide staadionitel. Mehi õpetati eesmärke seadma ning neile selgitati toitumise ja füüsilise aktiivsuse muutmise juures olulisi tehnikaid. Aktiivsele 12nädalasele treeningperioodile järgnes saavutatud kehakaalu säilitamise faas.

Uuringu esmane lõpptulemusnäitaja oli sekkumis- ja kontrollrühma vaheline keskmine kehakaalu erinevus 12 kuu möödudes, väljendatuna nii absoluutarvudes (kg) kui ka protsendina algsest kehakaalust. Uuringu lõpetas 333 (89%) sekkumisrühma ja 355 (95%) kontrollrühma meest. Algele kehakaalule ja jalgpalliklubile kohandatud keskmine kehakaalu vähenemise

erinevus oli 12 kuu pärast 4,94 kg (95% usaldusvahemik (uv) 3,95–5,94,) ja 4,36% (95% uv 3,64–5,08) ning seda sekkumisrühma kasuks ($p < 0,0001$). Kliiniliselt oluliseks peetava vähemalt 5% kaalulanguse saavutas rohkem sekkumisrühma (130 [39%]) kui kontrollrühma (40 [11%]) mehi.

Kõigi objektiivselt mõõdetavate teiseste tulemusnäitajate (kehakaal 12 nädala möödudes, keha rasva protsent, süstoolne ning diastoolne vererõhk 12 nädalat ja 12 kuud pärast uuringu algust) muutused olid samuti olulised ja sekkumisrühmale soodsas suunas. Ka täheldasid autorid olulist FFIT-programmi positiivset mõju uuritavate üldisele füüsilisele aktiivsusele, toiduvalikule, alkoholitarbimisele ning elukvaliteedile.

Raskeid terviserikkeid esines kokku 8 juhul, neist 5 sekkumisrühma ja 3 kontrollrühma mehel. Programmis osalemisega seostati kaht terviseriket (koletsüstektoomia, rebenenud Achilleuse kõõlus).

Kokkuvõttes järeldavad autorid, et FFIT-põhimõtteid järgiva programmi abil on võimalik toetada suurt hulka mehi kliiniliselt olulise kehakaalulanguse saavutamisel.

ALLIKAS

Hunt K, Wyke S, Gray CM, et al. A gender-sensitized weight loss and healthy living programme for overweight and obese men delivered by Scottish Premier League football clubs (FFIT): a pragmatic randomised controlled trial. *Lancet* 2014;383:1211–21.

USA KOOLIEELIKUTE SEAS ON RASVUNUTE OSAKAAL VÄHENENUD, KUID NOORTE JA TÄISKASVANUTE SEAS POSITIIVSEID TRENDE VEEL TÄHELDATUD EI OLE

NHANES (*National Health and Nutrition Survey*) on USA rahvastiku iga-aastane läbilõikeuuring, millega hinnatakse inimeste tervisenäitajaid ja -käitumist. Hiljutises uuringus analüüsiti ajavahemikul 2011–2012

kogutud 9120 uuritava kehakaalu ja pikkuse näitajaid ning võrreldi neid aastatel 2003–2004 kogutud andmetega.

Uuringu eesmärk oli hinnata rasvumise levimust ning selle muutusi USA laste ja täiskasvanute seas. Alla 2aastaste laste kehakaalu peeti liigseks, kui soospetsiifilistel USA kasvukõveratel ületas kehakaalu ja pikkuse suhe 95. protsentiili. 2–19aastaste puhul peeti rasvunuks neid, kelle kehamassiindeks (KMI) ületas soospetsiifilistel KMI-kõveratel 95. protsentiili. Täiskasvanute puhul arvati rasvunuks uuritavad, kelle KMI oli 30 või suurem.

Uuringust selgus, et perioodil 2011–2012 oli 8,1% (95% uv 5,8–11,1) imikutest ja kuni 2aastastest lastest oma pikkuse kohta liiga suure kehakaaluga. Rasvunute osakaal oli 2–19aastaste seas 16,9% (95% uv 14,9–19,2) ning täiskasvanute hulgas 34,9% (95% uv 32,0–37,9). Saadud andmete võrdlemisel 2003.–2004. aastaga olulisi muutusi alla 2aastaste liigse kehakaalu ning 2–19aastaste ja täiskasvanute rasvumise levimuses ei leitud. Kitsamate vanuserühmade analüüsiga tuvastati siiski positiivsed muutused 2–5aastaste laste seas, kus rasvunute osakaal oli võrreldes 8 aasta taguse ajaga vähenenud 13,9%-lt 8,4%-ni ($p = 0,03$). Ilmnes aga oluline rasvunute osakaalu suurenemine 31,5%-lt 38,1%-ni ($p = 0,006$) 60aastaste ja vanemate naiste hulgas.

ALLIKAS

Ogden CL, Carroll MD, Kit BK, et al. Prevalence of childhood and adult obesity in the United States, 2011–2012. *JAMA* 2014;311:806–14.



Ingrid Reppo –
TÜ Kliinikumi
sisekliinik
ingrid.reppo@
kliinikum.ee