

Julia Suwalska

Badanie związku nadwagi i otyłości z zaburzeniami nastroju, zachowaniami żywieniowymi i stylem życia

Otyłość to choroba przewlekła, która wykazuje nawrotowy charakter i nie ma tendencji do samoistnego ustępowania, może prowadzić do wielu powikłań. Do przyczyn otyłości należą między innymi czynniki genetyczne, epigenetyczne, hormonalne, społeczno-ekonomiczne i psychologiczne. Obecnie uważa się, że aby zahamować epidemię otyłości, należy skupić się na populacji młodych dorosłych, czyli osób w wieku 18-25 lat. W okresie tym często dochodzi do niekorzystnych zmian w zachowaniach zdrowotnych, z drugiej strony, zdrowe nawyki ukształtowane w tym okresie mogą mieć trwały wpływ na zdrowie w późniejszym życiu.

Celem głównym badania była ocena związku nadwagi i otyłości z zaburzeniami nastroju, zachowaniami żywieniowymi, stylem życia i stężeniem w surowicy wybranych adipocytokin w grupie młodych dorosłych.

Badania finansowane były ze środków Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego. Grupa badana obejmowała 800 młodych dorosłych (18-25 lat). U wszystkich uczestników przeprowadzono badania kwestionariuszowe, u części z nich wykonano analizę składu ciała i badania laboratoryjne – oznaczenia stężenia interleukiny 6 (IL-6), czynnika martwicy nowotworów (TNF- α), białka C-reaktywnego (CRP), leptyny oraz adiponektyny w surowicy krwi.

Wyniki badania wskazują na duże rozpowszechnienie objawów depresji w badanej grupie oraz częstsze występowanie objawów depresji u kobiet. Stwierdzono niewystarczające spożycie warzyw, owoców i ryb, u co piątego uczestnika niską aktywność fizyczną. Jedzenie pod wpływem emocji, brak kontroli nad jedzeniem i jedzenie restrykcyjne wykazywały istotny związek z BMI, nasileniem objawów depresji i dietą. Objawy depresji wiązały się z istotnie niższą satysfakcją z wyglądu, zdrowia i życia, a depresja w wywiadzie zwiększała ryzyko nadwagi/otyłości. Jedzenie pod wpływem emocji zwiększało ryzyko nadwagi/otyłości oraz negatywnie wpływało na satysfakcję z wyglądu i stanu zdrowia. Badanie wykazało znaczenie aktywności fizycznej dla dobrostanu młodych dorosłych, wpływała ona pozytywnie na satysfakcję z wyglądu, zdrowia i życia. Badane z nadwagą/otyłością miały istotnie wyższe nasilenie objawów depresji, wyższe jedzenie emocjonalne oraz wyższe stężenia IL-6, CRP i leptyny w surowicy niż badane z niedowagą/normalną masą ciała. Wskaźnik masy ciała był istotnie pozytywnie związany z nasileniem objawów depresji, jedzeniem pod wpływem emocji, stężeniem CRP, leptyny i interleukiny 6 w surowicy. Nie wykazano związku objawów depresji ze stężeniami TNF- α , CRP, interleukiny 6, leptyny i adiponektyny w surowicy.

Wyniki badania wskazują na złożoną rolę czynników psychologicznych, stylu życia i zachowań żywieniowych w występowaniu nadwagi i otyłości w grupie młodych dorosłych. Wyniki niniejszej rozprawy mogą przyczynić się do zwiększenia wiedzy na temat czynników ryzyka nadwagi i otyłości wśród młodych dorosłych oraz stanowić punkt wyjścia do dalszych badań w tej dziedzinie. Mogą również stanowić wkład w opracowanie programów edukacyjnych i strategii interwencyjnych mających na celu dobrostan psychiczny i fizyczny studentów i wdrożenie zdrowych zmian stylu życia.

Julia Suwalska