

УДК 616-056.527

РЕЗУЛЬТАТЫ ПИЛОТНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ МЕТОДИКИ «ДИЕТА НА ТАРЕЛОЧКЕ» В ТЕРАПИИ ПАЦИЕНТОВ С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА И ОЖИРЕНИЕМ I СТЕПЕНИ

Долгушина А.И., Коротнева Л.Е., Кузнецова А.С.

ФГБОУ ВО «Южно-Уральский государственный медицинский университет» Министерства
здравоохранения Российской Федерации, Челябинск, e-mail: dolgushinaai@yandex.ru

Цель проведенного исследования – оценить эффективность применения метода «Диета на тарелочке» для снижения веса у лиц с избыточной массой тела и ожирением I степени. Обследованы 20 обучающихся и сотрудников Южно-Уральского государственного медицинского университета с избыточной массой тела или ожирением I степени в возрасте от 19 до 48 лет. Всем пациентам проведена оценка антропометрических показателей. Установлено, что 75 % лиц с избыточной массой тела и ожирением I степени демонстрируют приверженность к «Диете на тарелочке» в течение трех месяцев. Соблюдение диеты в течение трех месяцев приводит к снижению массы тела у всех больных, при этом у 46 % удается снизить массу более чем на 4 кг, у 13 % нормализовать индекс массы тела. Наибольшая эффективность «диеты на тарелочке» продемонстрирована при дополнении диетотерапии регулярными физическими нагрузками.

Ключевые слова: избыточная масса тела, ожирение, диетотерапия, «диета на тарелочке»

THE RESULTS OF THE PILOT RESEARCH OF «DIET ON A PLATE» METHOD IN THERAPY OF THE OVERWEIGHT PATIENTS AND PATIENTS SUFFERING FROM OBESITY OF TYPE I

Dolgushina A.I., Korotneva L.E., Kuznetsova A.S.

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«South-Ural State Medical University» of the Ministry of Healthcare of the Russian Federation,
Chelyabinsk, e-mail: dolgushinaai@yandex.ru

The purpose of the the research is to estimate the efficiency of using «Diet on a plate» method for losing weight for overweight people and people suffering from obesity of type I. We have examined 20 students and officials of South Ural State Medical University aged 19–48 suffering from overweight and obesity of type I. All the patients have had an anthropometric measurement. We have established that 75 % of the overweight and suffering from obesity of type I people show their suitability for 'Diet on a plate' method for three months. Observance of the diet during three months leads to losing weight among all the patients, but 46 % managed to loose their weight more than 4 kg, 13 % managed to normalize their body mass index (BMI). The best efficiency of «Diet on a plate» method was shown by adding regular physical exercises to dietotherapy.

Keywords: overweight, obesity, dietotherapy, «Diet on a plate»

Ожирение является одной из наиболее серьезных проблем общественного здравоохранения. В настоящее время ВОЗ рассматривает эту патологию как эпидемию, и предполагает, что к 2025 г. число лиц с ожирением в мире составит 300 млн [1]. Социальная значимость проблемы ожирения определяется как присутствием факторов риска развития многочисленных заболеваний, так и снижением качества жизни, в связи с косметическими причинами, ограничением физической активности и психологической дезадаптацией [1]. При этом снижение массы тела на 5-15 % от исходной приводит к значительному улучшению состояния здоровья и снижению тяжести сопутствующих заболеваний и психосоциальных нарушений [2].

Адекватная диетотерапия является ведущим методом лечения больных с избыточной массой тела и ожирением. Доказано по-

зитивное влияние низкокалорийной диеты на клинические, метаболические, гемодинамические показатели, систему гемостаза и состояние иммунной системы [2, 3]. Одной из основных проблем современной диетологии является поддержание приверженности к лечению и удержание достигнутого положительного эффекта. Методика «Диета на тарелочке» учитывает сложности традиционной диетотерапии и предполагает комфортный способ снижения массы тела, использующий наглядную схему с делениями для формирования суточного рациона по объему, энергетической и питательной ценности [4]. Результаты 6-месячного исследования, проведенного в Канаде в 2009 г., продемонстрировали эффективную потерю веса благодаря данной методике у 130 пациентов с сахарным диабетом 2 типа [5].

В этой связи было предпринято исследование, имеющее цель оценить эффек-

тивность применения метода «Диета на тарелочке» для снижения веса у лиц с избыточной массой тела и ожирением I степени.

Материалы и методы исследования

В клиническое исследование включены 20 обучающихся и сотрудников Южно-Уральского государственного медицинского университета. Комплекты «Диета на тарелочке» предоставлены для участников исследования медицинским центром «Вся медицина». Участие в исследовании было добровольным, с целью привлечения была размещена реклама на сайте Университета и в социальных сетях. Дизайн исследования одобрен этическим комитетом Южно-Уральского государственного медицинского университета (протокол № 8 от 21 января 2016 г.).

Критерии включения:

- Наличие избыточной массы тела или ожирения I степени (индекс массы тела 25 – 29,9 кг/м²)

- Наличие в течение последнего года обследования, включающего общий анализ крови, общий анализ мочи, определение глюкозы крови, общего холестерина, креатинина, мочевины, общего билирубина, аланиновой трансаминазы (АЛТ), аспаргиновой трансаминазы (АСТ), электрокардиографии

- Согласие на участие в исследовании

Критерии исключения:

- Острые инфекционные заболевания
- Обострения хронических заболеваний на момент включения в исследование

- Прием препаратов, снижающих массу тела, в течение последнего года

- Беременность и период лактации

Период наблюдения составил три месяца (февраль – май 2016 г.). При включении в исследование, а так же на 2 неделе, 4 неделе, 8 неделе и 12 неделе были оценены антропометрические показатели: окружность талии, окружность бедер, индекс массы тела (ИМТ). Все пациенты на старте исследования обучены врачом-диетологом в отношении соблюдения диеты и получили рекомендации по режиму физической нагрузки.

Статистическую обработку проводили с использованием ПО IBM SPSS Statistic, v.22, с расчетом U-критерия Манна-Уитни и критерия Фишера.

Результаты исследования и их обсуждение

Исходная когорта состояла из 17 женщин (85%) и 3 мужчин (15%). Средний возраст участников, составил $33,5 \pm 7,91$ лет (от 19 до 48 лет). Группа состояла из 5 студентов 1-6 курсов, 2 клинических интернов и 13 сотрудников университета. У 2 пациентов (10%) зафиксирована избыточная масса тела, у 18 – ожирение I степени (90%). Средний вес участников на момент включения в исследование составил $83,5 \pm 13,9$ кг ($70,2 - 100,6$ кг). Абдоминальное ожирение (окружность талии более 80 см у женщин и более 94 см у мужчин) присутствовало у 15 женщин и у всех мужчины. Среди участников исследования 5 пациенток имели сопутствующий хронический пиелонефрит, 1 больной страдал гипертонической

болезнью. Нарушений углеводного обмена у лиц, включенных в исследование, не было.

Из 20 человек, включенных в исследование, 15 участников (75%) соблюдали диету в течение трех месяцев. Среди пациентов, покинувших исследование, 2 женщины соблюдали диету менее 1 месяца. Одна пациентка выбыла на втором месяце исследования в связи с беременностью. У 2 пациентов (мужчина и женщина) срок наблюдения составил 1 месяц, в течение которого зафиксировано снижение массы тела соответственно на 2 кг и 2,5 кг.

Среди пациентов, закончивших исследование, 11 человек (73%) дополняли соблюдение диеты регулярной физической нагрузкой различной интенсивности. Только 30% оценивали количество потребляемых калорий в сутки. Среди 15 пациентов, закончивших исследование, в 100% зафиксировано снижение массы тела в среднем на 3,6 кг (от 0,7 до 8 кг). Две женщины (13%) достигли нормального значения ИМТ. Применение методики «Диета на тарелочке» позволило в течение 3х месяцев уменьшить у 13 пациентов (87%) окружность талии, у всех участников отмечено снижение объема бедер. Так, объем талии уменьшился в среднем на $3,10 \pm 1,07$ см, объем бедер – на $5,2 \pm 3,44$.

Среди 15 пациентов, закончивших исследование, 7 человек (47%) добились снижения массы тела в течении 3 месяцев более чем на 4 кг. Лица, снизившие массу тела незначительно, не отличались по возрастно-гендерному составу (таблица). Среди них было одинаковое количество обучающихся (студентов и интернов) и сотрудников университета. Больные, продемонстрировавшие лучшую динамику снижения массы тела, исходно отмечались более высоким ИМТ, однако это различие не было достоверно. Следует отметить, что наибольший эффект «Диета на тарелочке» показала у пациентов, дополнявших ее соблюдение регулярной физической нагрузкой любой интенсивности. В заключение исследования всем пациентам предложено оценить методику «Диета на тарелочке» по пятибалльной шкале. Общая оценка составила $4,66 \pm 0,33$ балла. При этом субъективная оценка диеты у пациентов с незначительным снижением массы тела также была высокой.

Выводы

1. Применение «Диеты на тарелочке» является удобной для большинства пациентов методикой коррекции массы тела: 75% лиц с избыточной массой тела и ожирением I степени продемонстрировали приверженность к диете в течение трех месяцев.

Клиническая характеристика пациентов, включенных в исследование

	Снижение массы тела на 4 кг и более n = 7	Снижение массы тела менее 4 кг n = 13	p
Возраст, годы	36,5 ± 11,1	30,2 ± 12,1	0,743
Мужчины	1	1	0,221
Женщины	6	12	
Обучающиеся	3	6	0,432
ИМТ до лечения, кг/м ²	29 ± 4,2	29,9 ± 2,9	0,136
Окружность талии, см	90,9 ± 13,3	94,2 ± 10,1	0,456
Окружность бедер, см	112,7 ± 8,4	110,5 ± 5,9	0,789
Регулярная физическая нагрузка	7	4	0,005
Субъективная оценка диеты	4,9	4,2	0,987

Примечание: *При $p < 0,05$ различия между группами приняты достоверными. 1. Данные представлены в виде средней арифметической и ее стандартной ошибки ($M \pm m$), а также в виде абсолютных значений 2. Характер различий между группами оценивался по критерию Манна-Уитни и двустороннему критерию Фишера.

2. Результаты пилотного исследования «Диеты на тарелочке» демонстрируют эффективность данной методики для снижения веса у лиц с избыточной массой тела и ожирением I степени. Соблюдение диеты в течение трех месяцев приводит к снижению массы тела у всех больных, при этом у 46% удается снизить массу более чем на 4 кг, у 13% нормализовать индекс массы тела.

3. Наибольшая эффективность «Диеты на тарелочке» продемонстрирована при дополнении диетотерапии регулярными физическими нагрузками.

Список литературы

1. WHO: Obesity: Preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO consultation // WHO Technical Report Series. – Geneva, 2000. – 894 p.

2. Богданов А.Р., Дербенева С.А., Строкова Т.В. и др. Изучение состояния сердечно-сосудистой системы у больных с избыточной массой тела и ожирением // Вопросы питания. – 2012. – Т. 81, № 1. – С. 69–74.

3. Kline G.A., Pedersen S.D. Errors in patient perception of caloric deficit required for weight loss—observations from the Diet Plate Trial. *Diabetes, Obesity and Metabolism*. – 2010. № 12. – P. 455–457.

4. Тутельян В.А. и др. Научные основы здорового питания // В.А. Тутельян, А.И. Вялков, А.Н. Разумов, В.И. Михайлов, К.А. Москаленко, А.Г. Одинаев, В.Г. Сбежнева, В.Н. Сергеев. – М.: Издательский дом «Панорама», 2010. – 816 с.

5. Пальцев А.И. О питании и здоровье. – Новосибирск, 2004.

6. Васнева И.К. Здоровое питание в борьбе со стрессом в современной жизни студентов / И.К. Васнева, О.Е. Бакуменко // Пищевая промышленность. – 2009. – № 7.

7. Официальный сайт «Диета на тарелочке» <http://www.thedietplate.com/>