

Prevencia a liečba obezity

Všeobecne platí, že „prevencia je lepšia ako liečba“ a v prípade obezity to platí dvojnásobne. Je známe, že základnou príčinou celosvetovej epidémie obezity je sedavý životný štýl a vysokotučná strava s vysokým obsahom energie. Existujú tiež zreteľné dôkazy o tom, že telesnú hmotnosť a telesný tuk ovplyvňujú určité gény cestou rozdielneho metabolizmu. Ľudský genóm, dekódovaný v roku 2001 je potenciálnym a veľmi účinným nástrojom na skúmanie mnohých ochorení, vrátane problému obezity. Na praktické využívanie výsledkov génového výskumu si však musíme ešte počkať. V rámci EU prebieha intenzívny výskum orientovaný na obezitu a vývoj stratégií pri jej prevencii a liečbe. Získavajú sa nové poznatky o faktoroch, ktoré vplývajú na priberanie, obezitu, energetický príjem, výdaj energie a ukladanie tuku. Časť projektov je zameraná na výrobu potravín, ktoré môžu pomôcť pri znižovaní množstva tuku prijímaného zo stravy a pri regulácii množstva telesného tuku.

Tuk zvyšuje príťažlivosť potravín, dotvára ich textúru a zlepšuje arómu, ale tiež zvyšuje energetickú hodnotu. Projekt BIOMIX rieši vývoj výrobkov so zníženým obsahom tuku alebo s úplnou náhradou tuku, ktoré si však zachovávajú pôvodnú chuť a textúru štandardných výrobkov. Obsah tuku vo výrobkoch sa reguluje pomocou využitia biopolymérov. Sú to veľké molekuly pozostávajúce zo sacharidov, alebo bielkovín a nahrádzajú vo výrobkoch kvapalný alebo tuhý tuk.

Ďalší výskum sa orientuje na konjugovanú kyselinu linolovú (CLA). Pri premene kyseliny linolovej na kyselinu olejovú črevnými baktériami prežúvavcov vzniká CLA, ktorá sa nachádza v mlieku, mliečnych výrobkoch a v mäse prežúvavcov (kravy a ovce). Tvrdí sa, že CLA má vplyv na zníženie výskytu niektorých typov rakoviny vyvolanej účinkom chemických látok u zvierat, že má antiaterogénne účinky, že znižuje celkový a LDL-cholesterol a vplýva na konštrukciu tela tým, že redukuje obsah telesného tuku a zvyšuje podiel chudej svaloviny. Keďže údaje pochádzajú najmä zo štúdií na zvieratách, chýbajú potrebné klinické a intervenčné štúdie. Na túto oblasť sa zameriava spoločný projekt EU „Konjugovaná kyselina linolová vo funkčných potravinách: potenciálny prínos pre Európanov stredného veku postihnutých nadváhou“. Rieši vývoj funkčnej potraviny, ktorá by bola prijateľná pre konzumentov, najmä z hľadiska organoleptických vlastností a skúma prínos CLA na energetický metabolizmus a ukladanie tuku.

Projekt CARMEN skúmal vplyv rôzneho podielu sacharidov a tuku v strave, ako aj rôznych druhov sacharidov na telesnú hmotnosť a hladinu krvných lipidov ľudí trpiacich nadváhou a obezitou. Výsledky ukázali, že zníženie príjmu tuku viedlo k miernemu, ale významnému zníženiu telesnej hmotnosti a podielu tuku v tele. Porovnanie konzumácie jednoduchých sacharidov a komplexných polysacharidov neukázalo žiadne rozdiely.

Spôsob stravovania a zloženie stravy je bezpochyby jasným a modifikovateľným rizikovým faktorom obezity, avšak povaha vzťahu medzi stravou a obezitou nie je úplne objasnená. Je dôležité koľko jeme a čo konzumujeme, ale rozlúštenie detailov je ešte stále cieľom výskumu. Pri štúdiu vzťahu medzi stravou a obezitou je stále nejasné, či je lepšie sústrediť sa na úlohu jednotlivých nutrientov, ako sú tuky, alebo na celkový spôsob stravovania.