

Lihavuus terveydenhuollon haasteena



Pirjo Nuutila
sisätaudit ja PET keskus
TYKS/TY
25.3.2009

Lihavuuden määritelmä ja ongelma

BMI: paino (kg) / pituus (m)²

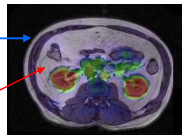
Normaalipaino	19-25
Ylipaino	25-30
Merkittävä lihavuus	30-35
Vaikea lihavuus	35-40
Sairaaloinen lihavuus	>40

Rasvassa ratkaisee määrä ja sijainti

Ihonalaisrasva

vs.

Viskeraalirasva



Ektooppinen rasva



Vyötärolihavuuden luokittelu

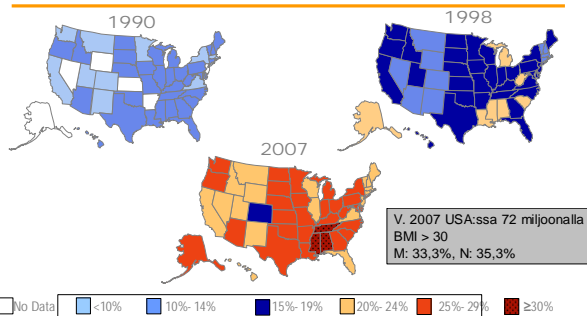
Miehet Naiset

"liian pitkä vyö" >100 >90

Vyötärön ympärysyksen navan kohdalta (cm)



Lihavuuden lisäys Yhdysvalloissa

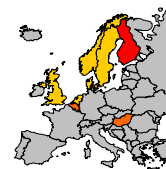
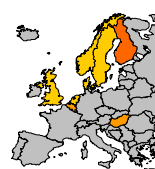


Increasing Obesity Rates in Europe 1985-2005

Males

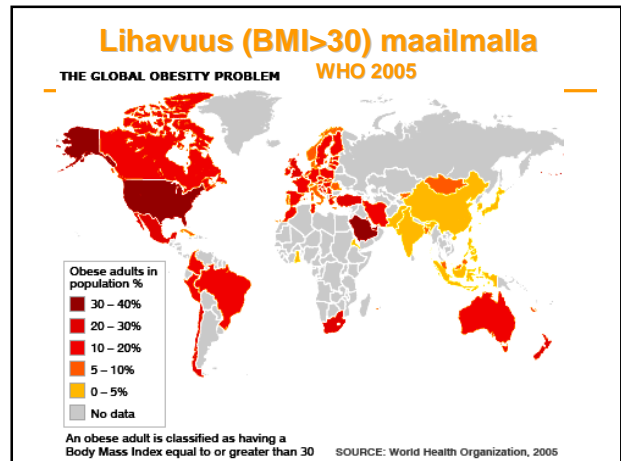
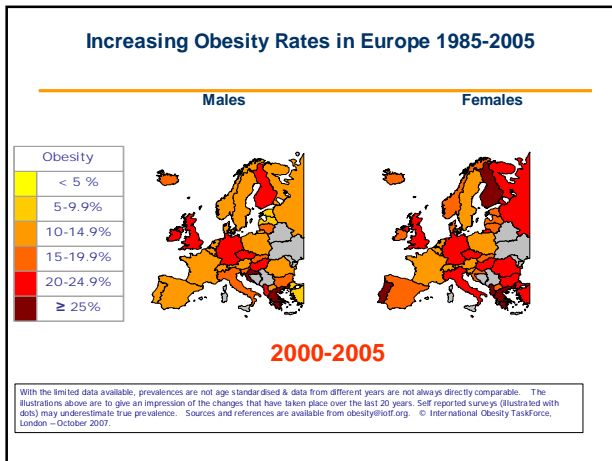
Females

Obesity	
< 5 %	(Lightest yellow)
5-9.9%	(Yellow)
10-14.9%	(Light orange)
15-19.9%	(Orange)
20-24.9%	(Dark orange)
≥ 25%	(Red)



1985-89

With the limited data available, prevalences are not age standardised & data from different years are not always directly comparable. The illustrations above are to give an impression of the changes that have taken place over the last 20 years. Self reported surveys (illustrated with dots) may underestimate true prevalence. Sources and references are available from obesityinstitute.org. © International Obesity TaskForce, London - October 2007.



Lihavuus tänään...

- WHO:n arvio maailman tilanteesta v. 2008
 - 310 miljoonalla BMI >30
 - jo aikaisemmin lihavat ovat lihonneet entisestään (sairaallinen lihavuus ↑)
 - lihavien lasten osuus on räjähdysmäisessä kasvussa
- V. 2025
 - 700 miljoonalla BMI > 30

Bessesen DH, Update on Obesity
J Clin Endocrinol Metab, 2008;93 (6): 2027-2034

Lihavuuden yleisyys (%) Suomessa

	Miehet			Naiset		
	18-29 v	30-64 v	≥65 v	18-29 v	30-64 v	≥65 v
BMI						
⇒25 kg/m ²	31	67	64	21	54	67
⇒ 30	7	21	20	6	22	29
⇒ 35	1	6	3	2	6	7
⇒ 40	0.1	0.8	0.8	0.5	2.0	1.7
Vyötärönymp.						
M >100, N >90cm	7	37	37	6	36	49

Terveys 2000 tutkimus

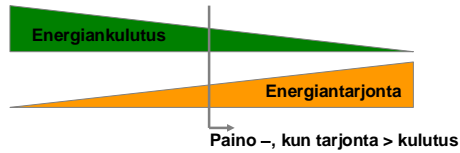
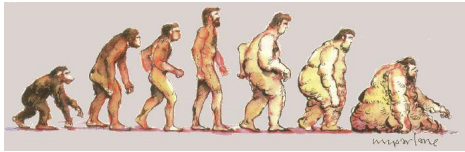
- ### FINRISKI 2007
- Turkulaiset 25-64- vuotiaat
 - Merkittävästi lihavvia (BMI > 30)
 - 21% miehistä
 - 17% naisista
 - Vaikeaa lihavuutta (BMI >35) sairastaa 6.4% eli 5500 turkulaista.

MIKSI LIHOTAAN?

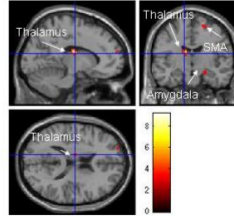
©2004 CAROL LAY

Geenit vai ympäristö?

Perimän ja ympäristön ristiriita



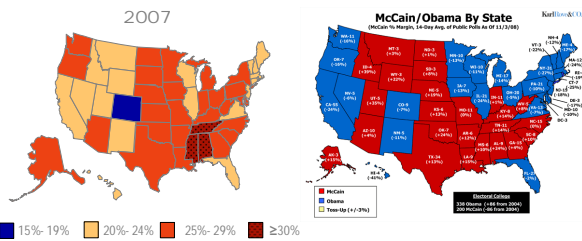
Aivojen viestijärjestelmät suosivat lihomista



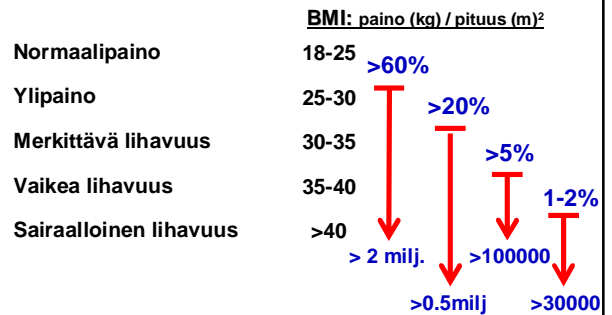
- pyrkivät lisäämään ja ylläpitämään painoa
- lihavilla ylireagoivat ruokaärsykkeisiin
- ympäristö/mainokset!

Nummenmaa et al.

Lihavuus sosiaalisena ja poliittisena ongelmana



Lihavuusepidemian hoidon kohderyhmä



Lihavuus lisää sairastavuutta ja kuolleisuutta

Sairastavuus

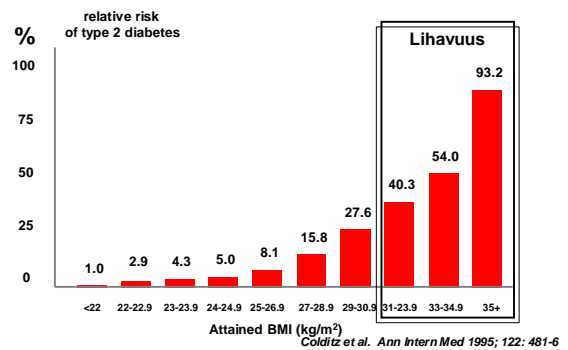
- Tyypin 2 sokeritauti
- Verenpainetauti
- Sepelvaltimotauti
- Sydämen vajaatoiminta
- Uniapnea
- Aivoinfakti
- Metabolinen oireyhtymä
- Nivelrikko
- Infektiotaudit
- Syöpätauteja
 - kohtu-, munasarja-, kolorektaali-, ruokatorvi-, maha-, maksa- ja sappirakko, haima-, munuais- ja rintasyöpä

Tautien vaara riippuu lihavuuden asteesta ja kestoista
 • Niukka energian saanti terveellistä (ikä ↑, muisti↑)

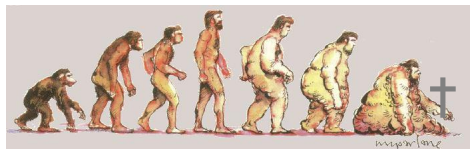
Kuolleisuus

- 1.2-1.3x
- 1.4-1.5x sydän ja vs tauteihin
- USA:
 - Laskee elinikää
 - 90 000 syöpäkuolemaa lisää

Lihavuus altistaa tyypin 2 sokeritaudille – mutta kaikki lihavat eivät sairastu



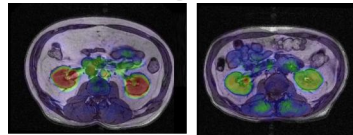
Lihavuuden hoito



Energiatarjonta
Energiankulutus

DIETIT?

Niukkaenerginen ruokavalio laskee tehokkaasti painoa jo 6 vkon aikana 6-8 kg

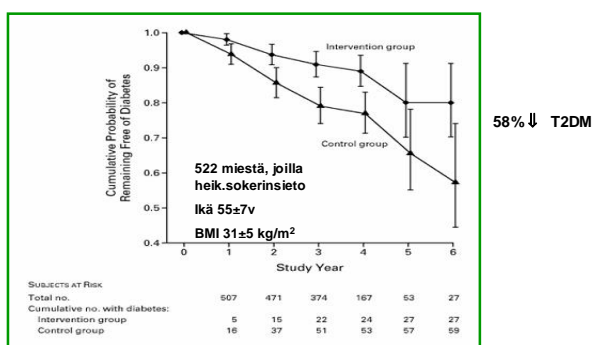


Esim. 55-v mies
paino 92.3kg; - laski 10.9 kg
vyötärö 101, lyheni 13 cm

MUTTA:
2/3 niistä, jotka laihtuvat alkavat saada painoa takaisin vuoden kuluessa ja lähes kaikki lähtöpainossaan 5 v kuluttua.

LÄÄKKEET?:
kalliita
sivuvaikutuksia, (Mustajoki 2009)

Finnish Diabetes Prevention Study (Tuomilehto, NEJM, 2001)



Aikuisten lihavuuden hoitosuositus 2002

TAULUKKO 3. Lihavuuden hoitomenetelmän valintaperiaatteet aikuisilla (++ ensisijainen, + mahdollinen hoitomuoto).

Painoindeksi ja lisätekiöt	Perushoito (ryhmä)	ENED ¹⁾ ja perushoito (ryhmä)	Lääkehoito + ohjaus	Leikkaushoito + ohjaus
25-29,9				
lisäksi vyötärölihavuus tai sairauksia ²⁾	++		+ ³⁾	
30-34,9	++	+	+	
lisäksi vyötärölihavuus tai sairauksia ²⁾	++	+	+	
35-39,9	++	+	+	
lisäksi sairauksia ²⁾	++	+	+	+
40 tai yli	++	+	+	+

¹⁾ ENED = erittäin niukkaenerginen dieetti
²⁾ Tyypin 2 diabetes tai heikentyneet glukoosinsieto, kohonnut verenpaine, metabolinen oireyhtymä, uniapnea tai muut lihavuussairaudet
³⁾ Painoindeksi vähintään 28

Uusi suositus tulossa 2009

Lihavuus terveydenhuollon haasteena

- § Lihavuus lisääntyy maailmanlaajuisesti, ja (keskivartalo)lihavuus altistaa kansansairauksille.
- § Lääkkeiden kustannustehokkuus/hyöty melko vähäinen
§ uusia kehitetään
- § VSSHP- Lihavuuden hoitoketju 03/2009
§ perusterv. hoito - laihtutusryhmät, ravitsemusterapeutit
§ DMriskissä olevien elämäntapa-interventio kannattaa
- § Valikoiduille lihavuuskirurgia on tehokkain hoito lihavuuteen ja parantaa useimmiten sen liitännäissairaudet, mutta hoito keskittettävä – vaatii erityisosaamista (sisät-endokrinol, gastrokirurgia (> kustannustehokasta)
- § Terveyspoliittiset ratkaisut tärkeitä!

Ennaltaehkäisy, elämäntavat, lapset!

