

# Managementul pacientului cu obezitate

Monica Sânpălean  
Nutriționist Dietetician  
25 Iunie, 2022



# Dietetica de specialitate – un pilon în abordarea multidisciplinară

- Evaluarea nutrițională
- Abordarea nutrițională personalizată
- Comunicarea la nevoie cu medicul curant, psihoterapeutul, antrenorul sau kinetoterapeutul
- Educație nutrițională



# Evaluarea nutrițională

- Stare de sănătate
- Măsurători antropometrice și a compoziției corporale
- Tratament medicamentos
- Istoric greutate & comportament alimentar
- Jurnal alimentar
- Program zilnic
- Posibilități financiare
- Preferințe alimentare



# Măsurători – cântar cu bioimpedanță, InBody770

Analizator cu certificări medicale, care oferă informații cu privire la:

- Rata metabolică bazală
- Indicele de masă corporală
- Masa musculară
- Masa osoasă
- Masă musculară pe segmente (brațe, picioare și trunchi)
- Procentul și masa de grăsime în fiecare segment al corpului (brațe, picioare și trunchi)
- Gradul de constituire al grăsimii viscerale
- Apa totală din corp, cea intra- și extracelulară



# Studiu de caz

- Bărbat, 32 de ani
- 1.77m, 129kg, IMC 41.2
- Masă musculară bine dezvoltată – 47.4kg
- Hipertensiune arterială grad I, sub tratament
- Constipație, reflux gastro-esofagian
- Loc de muncă sedentar cu nivel de stres ridicat
- Program haotic al meselor
- Soția cu obezitate grad I

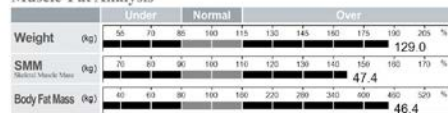


ID	Height	Age	Gender	Test Date / Time
240222-2	177cm	32	Male	24.02.2022. 14.06

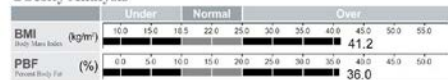
## Body Composition Analysis

	Values	Total Body Water	Soft Lean Mass	Fat Free Mass	Weight
Total Body Water (L)	60.9 (38.8-47.4)	60.9	78.3 (49.8-90.8)	82.6 (52.7-84.4)	129.0 (58.6-79.2)
Protein (kg)	16.4 (10.4-12.6)				
Minerals (kg)	5.29 (3.58-4.38)				
Body Fat Mass (kg)	46.4 (6.3-16.5)				

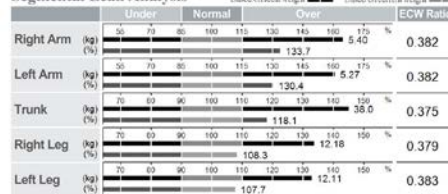
## Muscle-Fat Analysis



## Obesity Analysis



## Segmental Lean Analysis



## ECW Ratio Analysis



## Body Composition History

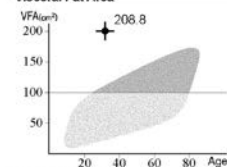
	kg	%
Weight	129.0	
SMM (Skeletal Muscle Mass)	47.4	
PBF (Percent Body Fat)	36.0	
ECW Ratio	0.378	
Recent	24.02.22	14.06
Total	14.06	

## InBody Score

72/100 Points

\* Total score that reflects the evaluation of body composition. A muscular person may score over 100 points.

## Visceral Fat Area



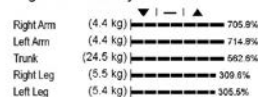
## Weight Control

Target Weight	97.2 kg
Weight Control	- 31.8 kg
Fat Control	- 31.8 kg
Muscle Control	0.0 kg

## Body Balance Evaluation

Upper	<input checked="" type="checkbox"/> Balanced	<input type="checkbox"/> Slightly Unbalanced	<input type="checkbox"/> Extremely Unbalanced
Lower	<input checked="" type="checkbox"/> Balanced	<input type="checkbox"/> Slightly Unbalanced	<input type="checkbox"/> Extremely Unbalanced
Upper-Lower	<input type="checkbox"/> Balanced	<input checked="" type="checkbox"/> Slightly Unbalanced	<input type="checkbox"/> Extremely Unbalanced

## Segmental Fat Analysis



## Research Parameters

Intracellular Water	37.9 L	( 24.0-29.4 )
Extracellular Water	23.0 L	( 14.8-18.0 )
Basal Metabolic Rate	2154 kcal	( 2502-2975 )
Waist-Hip Ratio	1.08	( 0.80-0.90 )
Body Cell Mass	54.3 kg	( 34.4-42.0 )
SMI	11.2 kg/m <sup>2</sup>	
Recommended calorie intake	3195 kcal	

## Whole Body Phase Angle

φ (°) 50Hz: 6.7°

## Impedance

	RA	LA	TR	RL	LL
Z <sub>50Hz</sub> (1Hz)	228.0	235.8	21.3	199.7	198.9
S <sub>50Hz</sub> (1Hz)	221.7	229.9	21.3	192.7	191.8
S <sub>50Hz</sub> (50Hz)	162.3	200.2	18.1	186.5	184.9
Z <sub>250Hz</sub> (1Hz)	170.0	177.3	15.0	146.5	147.1
S <sub>500Hz</sub> (1Hz)	163.3	170.1	14.1	144.2	142.8
S <sub>1000Hz</sub> (1Hz)	158.3	164.9	13.8	141.2	139.9



# Recomandări

- Adoptarea unui plan alimentar în cuplu
- Evitarea înfometării prin excluderea anumitor grupe alimentare
- Echilibrarea meselor principale prin asigurarea unui aport adecvat de macronutrienți
- Respectarea celor 3 mese principale și a gustărilor (la nevoie)
- Hidratare corespunzătoare, 8 ore de somn pe noapte, plimbări zilnice și / sau exerciții fizice personalizate
- Monitorizare prin jurnal alimentar zilnic, minim 2 luni



# Obiective pe termen scurt și mediu

- Ameliorarea simptomelor digestive
- O scădere în medie, de 1.5-2kg pe săptămână în primele 2 luni
- Obișnuirea pacientului cu cantități adecvate de mâncare
- Planificarea meniului și a cumpărăturilor cu câteva zile în avans
- Creșterea rezistenței fizice





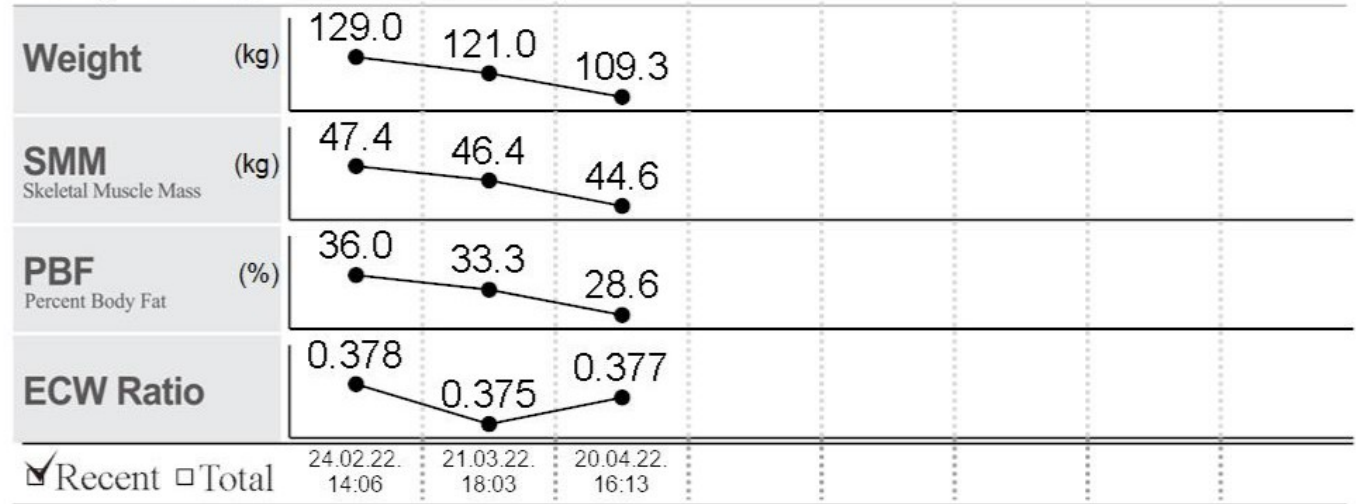
# Obiective pe termen lung

- ✓ Atingerea și păstrarea unei greutate și compoziții corporale optime
- ✓ Adoptarea principiilor învățate pe termen lung, în orice situație
- ✓ Stil de viață mai sănătos prin alimentație adecvată, mișcare, odihnă și managementul stresului



# Evoluție pe durata a 8 săptămâni

## Body Composition History

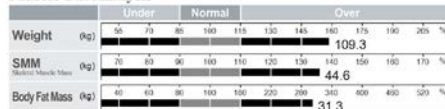


ID	Height	Age	Gender	Test Date / Time
240222-2	177cm	32	Male	20.04.2022. 16:13

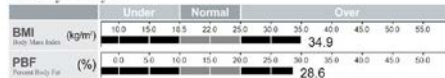
### Body Composition Analysis

	Values	Total Body Water	Soft Lean Mass	Fat Free Mass	Weight
Total Body Water (L)	57.3 (38.8-47.4)	57.3	73.7 (49.8-80.8)	78.0 (52.7-64.4)	109.3 (56.0-79.2)
Protein (kg)	15.5 (10.4-12.6)				
Minerals (kg)	5.24 (3.58-4.38)				
Body Fat Mass (kg)	31.3 (8.3-16.5)				

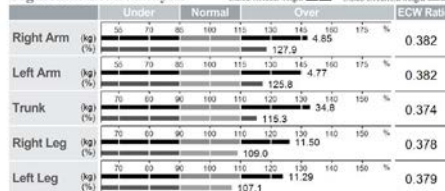
### Muscle-Fat Analysis



### Obesity Analysis



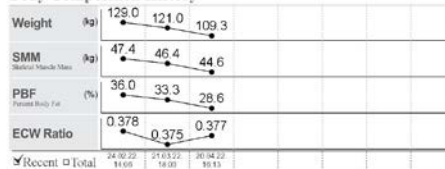
### Segmental Lean Analysis



### ECW Ratio Analysis



### Body Composition History

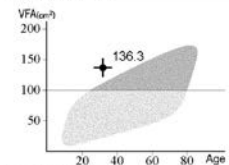


### InBody Score

82 / 100 Points

\* Total score that reflects the evaluation of body composition. A muscular person may score over 100 points.

### Visceral Fat Area



### Weight Control

Target Weight	91.6 kg
Weight Control	-17.5 kg
Fat Control	-17.5 kg
Muscle Control	0.0 kg

### Body Balance Evaluation

Upper	<input checked="" type="checkbox"/> Balanced	<input type="checkbox"/> Slightly Imbalanced	<input type="checkbox"/> Extremely Imbalanced
Lower	<input checked="" type="checkbox"/> Balanced	<input type="checkbox"/> Slightly Imbalanced	<input type="checkbox"/> Extremely Imbalanced
Upper-Lower	<input type="checkbox"/> Balanced	<input checked="" type="checkbox"/> Slightly Imbalanced	<input type="checkbox"/> Extremely Imbalanced

### Segmental Fat Analysis



### Research Parameters

Intracellular Water	35.7 L	(24.0-29.4)
Extracellular Water	21.6 L	(14.8-18.0)
Basal Metabolic Rate	2056 kcal	(2176-2577)
Waist-Hip Ratio	0.99	(0.80-0.90)
Body Cell Mass	51.2 kg	(34.4-42.0)
SMI	10.3 kg/m²	
Recommended caloric intake	2847 kcal	

### Whole Body Phase Angle

6.4° (50 Hz)

### Impedance

	RA	LA	TR	RL	LL
Z <sub>0</sub> (Ω)	245.3	250.5	20.8	211.5	218.0
5 Hz	236.7	245.2	20.8	205.3	211.2
50 Hz	209.3	215.5	18.1	178.3	181.7
250 Hz	186.1	191.7	15.2	158.7	161.5
500 Hz	179.8	185.1	14.3	153.7	156.4
1000 Hz	172.5	182.5	14.0	149.8	152.6



# Provocări

- Diferențierea senzației de poftă, de cea de foame
- Tendința de înfometare
- Alocarea timpului necesar pentru aprovizionare și pregătirea meselor
- Consumul de alimente pe fond emoțional
- Lipsa sprijinului din partea unui psihoterapeut
- Influența celor din jur și viața socială
- Lipsa comunicării cu specialistul



# Concluzii

1. **Intervenția nutrițională personalizată este esențială în managementul multidisciplinar al pacientului cu obezitate**
2. **Intervenția nutrițională individualizată și educarea pacientului pentru auto-monitorizare după finalizarea intervenției, permit menținerea rezultatelor pe termen lung.**
3. **Activitatea fizică regulată și individualizată, este o componentă importantă a stilului de viață, care îmbunătățește rezultatele obținute cu ajutorului intervenției nutriționale personalizate.**



# Vă mulțumesc!

Monica Sânpălean – Nutriționist Dietetician  
IntegraViva Center SRL, Str. Horea nr. 29, Tg. Mureș  
Nutriție clinică și comunitară. Consiliere individuală și de familie  
Contact și programări: 0742 22 44 45

