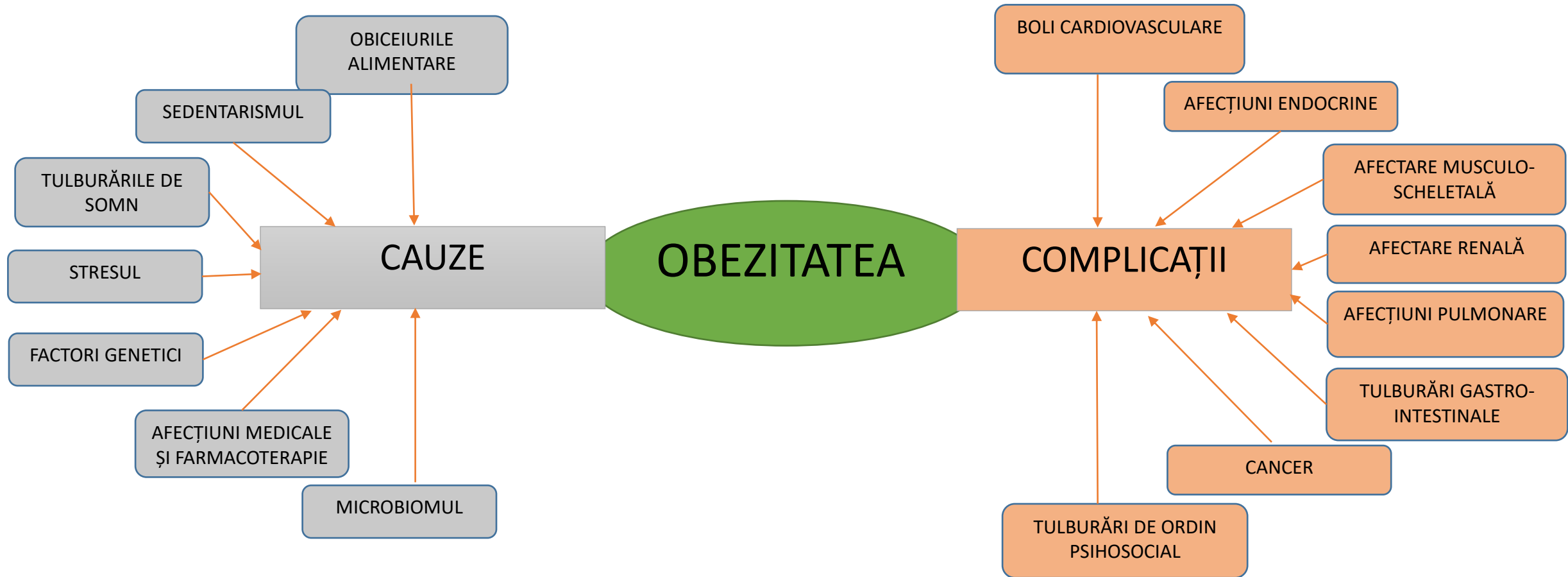


Farmacistul ca parte a echipei de luptă împotriva obezității

Ioana Mariana Haș
Nutriționist-Dietetician Autorizat



Obezitatea



Obezitatea

- O problemă majoră de sănătate publică, care necesită o echipă puternică
- Cu toate că studiile demonstrează, că pierderea în greutate pe termen lung, are la bază schimbarea stilului de viață, intervenția asupra alimentației și practicarea constantă a exercițiului fizic, par să fie dificile pentru multe persoane
- Mulți eșuează în diferite diete, nu reușesc să își mențină motivația pe termen lung, poate nu conștientizează că procesul de reducere a greutateii este un proces pe termen lung
- Și atunci, aceștia, recurg la diferite suplimente alimentare, de multe ori promovate în media, sperând că aceste produse îi vor ajuta să își atingă obiectivul
- Astfel, farmacistul, ajunge să fie implicat în procesul de gestionare a greutateii pacienților
- Există multe exemple de succes, în literatura de specialitate, care arată că implicarea farmacistului, în calitate de profesionist în domeniul sănătății, în managementul greutateii, poate ajuta la îmbunătățirea rezultatelor pacienților

Practica farmacistului român, în această direcție...

- Pentru a vedea care este practica și care sunt nevoile farmacistului din România, pus tot mai des în fața pacienților cu probleme de greutate care vin să ceară ajutor, am desfășurat un studiu pe bază de chestionar aplicat la 211 farmaciști din județul Bihor, activi în farmacii independente sau de lanț, atât din mediul urban cât și din mediul rural
- S-a urmărit practica farmaciștilor comunitari, în managementul obezității, părerea și nevoile acestora, în consilierea pacientului cu obezitate
- Chestionarul a fost structurat, pe 4 secțiuni:
 - ✓ caracteristici socio-demografice
 - ✓ gradul de conștientizare al respondenților în ceea ce privește factorii ce stau la baza obezității, măsurile care ar trebui luate, respectiv beneficiile scăderii în greutate
 - ✓ practica farmacistului comunitar în managementul obezității
 - ✓ nevoia farmacistului în eficientizarea implicării în această direcție.

Câteva concluzii ale studiului

- ✓ Este o realitate, că pacienții caută drumuri mai ușoare spre reducerea greutateii, ajung în farmacie căutând un remediu, majoritatea cerând recomandarea farmacistului
- ✓ Interesul pentru suplimentele sau ceaiurile destinate gestionării greutateii, este mai mare în mediul urban
- ✓ Farmaciștii prezintă un grad crescut de conștientizare, a cauzelor supraponderiei respectiv obezității, a măsurilor ce trebuie luate și a beneficiilor normoponderiei
- ✓ Majoritatea farmaciștilor respondenți (78%) consideră că, ceaiurile și suplimentele destinate pierderii în greutate, sunt cel mult adjuvante în procesul de gestionare a greutateii
- ✓ Feed-back-ul pacienților, atunci când acesta există, este împărțit. Unele păreri au fost corelate cu schimbarea sau nu, a stilului de viață.
- ✓ Pacienții folosesc remediile pe termen scurt, maxim 3 luni, sperând probabil, așa cum specifică unii dintre respondenți, în “miracole”, “să ajungă la greutatea dorită în cel mai scurt timp posibil și fără efort”.
- ✓ Mai puțin de jumătate dintre farmaciști declară că aduc întotdeauna în discuția cu acești pacienți și nevoia schimbării obiceiurilor alimentare. Probabil, lipsa de expertiză în acest domeniu, este una dintre bariere.
- ✓ Majoritatea farmaciștilor respondenți, consideră ca au nevoie de educație nutrițională, în mare parte aceștia optând pentru varianta de cursuri de educare profesională

Cum poate fi eficientizată implicarea farmacistului, în lupta împotriva obezității?

- Prin existența unor **programe de pregătire nutrițională**, de care farmacistul să poată beneficia. Acest tip de programe, există deja în alte țări, și implică o echipă de medici, dieteticieni, psihologi și farmaciști, care pot crea un program suport de consiliere a acestui tip de pacient. Poate exista o consiliere verbală sau chiar prin intermediul unor pliante informative
- Prin participarea farmacistului, la **creșterea gradului de conștientizare** a pacientului, **asupra pericolului pe care îl poartă excesul de greutate**, astfel încât acesta să înțeleagă obezitatea, dincolo de aspectul fizic
- Pe lângă eliberarea suplimentului, este extrem de important, ca farmacistul să îndemne pacientul să își schimbe **stilul de viață**, să sublinieze faptul că o **alimentație echilibrată și sănătoasă**, respectiv **activitatea fizică**, sunt **esențiale** în obținerea și menținerea greutății normale
- Să informeze pacientul, că **remedii miracol nu există** și că este important să înțeleagă procesul de reducere a greutății, ca pe un proces pe termen lung
- Să îndemne pacientul, care nu este la primul eșec în lupta cu kilogramele, să consulte un **specialist în domeniul nutriției**

FARFURIA SĂNĂTOASĂ

Consumă legume specifice sezonului și zonei noastre.

Limitează consumul de legume cu amidon.

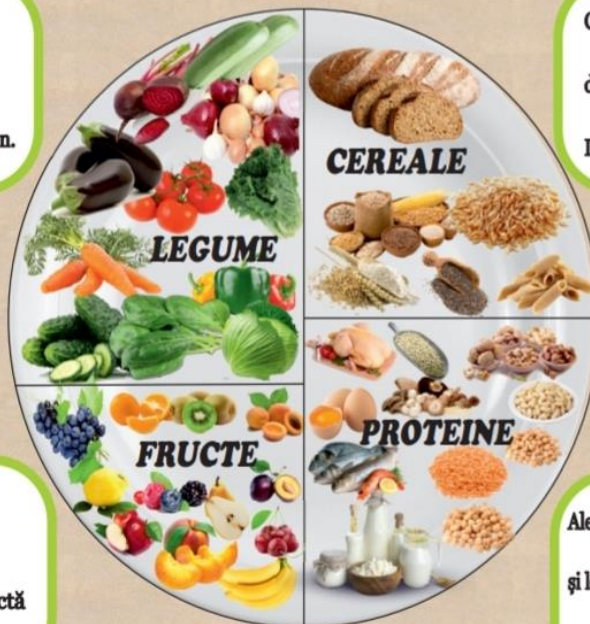


Folosește uleiuri sănătoase și evită prăjelile.

Alege să consumi fructul întreg, limitează consumul de fresh-uri.

Fructul reprezintă o gustare perfectă între mese.

MENȚINE-TE ACTIV !



Consumă cereale integrale, pâine sau paste din făină integrală, orez brun, secară etc.

Limitează consumul de dulciuri rafinate.

Bea apă și ceaiuri neîndulcite



Evită bauturile carbogazoase. Limitează consumul de alcool.

Alege carnea albă, peștele, oul, lactatele slabe și leguminoasele (fasole, linte, mazăre, năut, etc.)
Evită mezelurile și produsele intens procesate.

*sursă The Healty Eating Plate, Harvard Medical School

