

■ A projekt neve

Súlystabilizálási sikerstratégia - Lean Habits tanulmány

Vezető:

Prof. Dr. Joachim Westenhöfer

Munkatársr:

Dr. Astrid Stellfeldt,

Bettina von Falck

A projekt időtartama:

Projekt kezdete 1998/01

Projekt vége 2003/12

■ Projekt: Lean Habits tanulmány

Az adipositas-terápia hosszú távú eredményei továbbra sem kielégítőek. Egyáltalán nem ismeretes, hogy a sikeres súlystabilizálók használnak-e bizonyos viselkedési stratégiákat, amelyek megkönnyítik, hogy a csökkentett testsúlyt hosszú távon megtartsák. Egy prospektív, átfogó tanulmányban meg kell vizsgálni a viselkedési stratégiák, és a testsúly fejlődése közötti összefüggést.

Összesen 7000 résztvevőt kell prospektív módon megfigyelni 3 éven keresztül. Amennyire tudjuk, ezzel a célkitűzéssel ez a világon legnagyobb prospektív tanulmány a viselkedés és a súly alakulásával kapcsolatban.

1998 tavasza óta 7000 résztvevőt figyelnek meg egy prospektív tanulmányban 3 éven keresztül, akik egy kereskedelmi súlycsökkentő programban vesznek részt, a Prémium diétában, a Német Szövetségi Köztársaságban és a környező országokban. A résztvevőket megkérdezik a program kezdetén, 8-10 hét múlva, valamint egy, két és három év múlva egy kérdőív formájában a motivációjukkal, a viselkedésükkel kapcsolatban, és hogy elégedettek-e az életükkel. Egyúttal megméri a súlyukat, és a testük összetételét bioimpedancia elemzéssel.

Összesen 8206 résztvevőt vettek fel a tanulmányba, (88 % nő). Az új résztvevők toborzása 2000 év végén gén befejeződött. Jelenleg még folynak az utólagos adatgyűjtések a három évre vonatkozóan.

Egyidejűleg zajlott egy véletlen sz r pr baszer  felmérés és vizsgálat a résztvevőkkel, akiket a három éves adatgyűjtésnél eleinte nem lehetett elérni **(Non-Responder)**.

Egy **kezelési-szándék-elemzés** kimutatja, hogy a tanulmányban résztvevők 32 %-a testsúlyát egy  v után legalább 5%-kal csökkentette, a résztvevők 17 %-a 2 évvel a tanulmány megkezdése után is 5%-kal vagy többel csökkentette.

Három év után ez még 12%. Az időközben a résztvevők közül véletlenszerűen kiválasztottak, akik eleinte nem vettek rész a három éves adatgyűjtésben, körében elvégzett vizsgálat mutatja, hogy ez a sikeresség arányának rendkívül konzervatív értékelését jelen ti meg. A sikeresség aránya három év után tulajdonképpen legalább 23 % körül van. Ezzel az adipositas-terápia hosszú távú sikere jelentősen jobbnak értékelhető, mint ahogy azt gyakran feltételezik.

Egy sor viselkedési paraméterre vonatkozóan,

- mint az étkezések ritmusa,
- az ételek minősége,
- az étkezési szokások rugalmas ellenőrzése
- a stressz kezelése

Megfigyelhető, hogy a terápia keretében a viselkedés javulása következett be, amelyet azonban csak azok a résztvevők őriztek meg, akik egy  v után sikeresen csökkentették a súlyukat, a többi résztvevő a viselkedés javulásában elért eredményeket ismét feladta.

A sikeres résztvevők aránya folyamatosan növekszik az elért viselkedési javulás számával együtt. Az **egyéves követés eredményei** arra utalnak, hogy a hosszú t v n sikeres súlycsökkenés egy komplex magatart sv ltoz si folyamat, amely annál sikeresebben zajlik, minél jobban beleépül a viselkedésbe..

Ezeket az eredményeket eközben a három éves hosszú távú folyamatra nézve is igazolni lehetett.

A tanulmányban résztvevők, akik az elért viselkedésbeli javulást legalább egy éven keresztül meg rzik, három

éven keresztül is sikeresebbek egy stabil testsúlycsökkentésben, mint azok a résztvevők, akik ismét „visszaesnek régi szokásaikba”. A sikeresség aránya annál magasabb, minél nagyobb a területen változott meg a viselkedés. Az eredmények arra engednek következtetni, hogy lehetőleg a viselkedés sok területén kell ösztönözni az életstílus változtatást, és ezeket a legalább egy éves viselkedési tréningben be kellene gyakorolni, és stabilizálni, hogy lehetővé tegyék a hosszú távon sikeres testsúlycsökkenést.