

## Studiu de caz - Obezitate



### Descrierea cazului

Pacient în vârstă de 16 ani, de sex masculin, se prezintă la evaluare dietetică însoțit de mamă. În timpul consultului, prin determinări antropometrice se determină o greutate de 79.3 kg, cu o statură de 168 cm, o circumferință abdominală de 93 cm și un pliu cutanat abdominal de 39 mm. Pacientul la momentul evaluării nu avea în evidență patologii cronice.

- **Anamneza** evidențiază un aport alimentar excesiv, pe fond de stres, un număr de 4,5-5 ore de somn pe noapte
- Nu se declară cu comportamente la risc (fumat, abuz de alcool sau droguri)
- Nu se declară consumul de suplimente alimentare sau produse medicamentoase.
- În urma unui chestionar de frecvență alimentară se observă un consum ridicat de produse făinoase rafinate, brânzeturi maturate, preparate îndulcite, fructe de mare și mezeluri.
- Mese neregulate, hidratare redusă (sub 1000 ml apă/zi), consum de lichide bazat pe băuturi îndulcite și produse carbogazoase.
- Nivelul de activitate fizică a fost autocaracterizat ca fiind foarte redus, fără activitatea sportivă organizată sau planificată.

## Întrebări

Pe baza acestor informații:

- Realizați evaluarea antropometrică în funcție de vârstă
- Stabiliți necesarul caloric pentru menținerea greutății actuale
- Stabiliți necesarul nutrițional (calorii și macronutrienți) pentru reechilibrarea greutății
- Faceți recomandări esențiale de activitate fizică
- Determinați așteptările pe termen scurt (10 săptămâni)
- Descrieți abordarea dietetică în cazul în care nu se atinge scopul propus
- Determinați așteptările pe termen lung (2 ani)



## Exemplu de abordare a cazului prezentat

### Evaluare antropometrică și nutrițională

Conform datelor teoretice utilizate, se stabilește o rată metabolică în repaus normală și un necesar caloric total pentru menținere de 2749 kcal/zi

16y 0m (192 months), male					
	Value	Imperial	%ile	Z-score	50%ile
Weight (kg)	79.3	174.8 lb	92%	1.38	60.9
Stature (cm)	168	66.1 in	24%	-0.72	174
Wt-for-stature (kg)					
BMI-for-age	28.1		96%	1.73	20.5

• **Obese** (96%ile, BMI at 95th%ile is 27.5)

Estimated Daily Caloric Needs	2,749 kcal/day
<b>Macronutrients:</b>	
Macronutrient	Recommended Intake Per Day
Carbohydrate	309 - 447 grams ⓘ
Total Fiber	38 grams
Protein	67 grams
Fat	76 - 107 grams ⓘ
Saturated fatty acids	As low as possible while consuming a nutritionally adequate diet.
Trans fatty acids	As low as possible while consuming a nutritionally adequate diet.
α-Linolenic Acid	1.6 grams ⓘ
Linoleic Acid	16 grams ⓘ
Dietary Cholesterol	As low as possible while consuming a nutritionally adequate diet.
Total Water	3.3 liters (about 14 cups) ⓘ

### Stabilirea necesarului nutrițional

Recomandare pentru reducere ponderală			
Deficit caloric de 500 kcal			
Necesar caloric:	2200	kcal/zi	
Necesar proteic:	550	kcal/zi	25%
	134.15	g/zi	
	1.69	g/kg	
Necesar glucidic:	990.00	kcal/zi	45%
	241.46	g/zi	
	3.04	g/kg	
Necesar lipidic:	660.00	kcal/zi	30%

	70.97	g/zi	
	0.89	g/kg	

- Program de activitate fizică la intensitate redusă: mers/ciclism/înot, 30-45 minute/zi, cu pauze de 60 secunde în funcție de toleranță

## Reevaluare la interval de 10 săptămâni

- Înălțime: 1.68 m
- Greutate: 74.6 kg (-4.7 kg din greutatea inițială)
- Circumferință abdominală: 89 cm
- Pliu cutanat abdominal: 34 mm
- Fără patologii cunoscute
- Hidratare: 1,8 l/zi
- Nivel de activitate fizică: redus (în medie 30 min activate la intensitate redusă)

16y 2m (194 months), male					
	Value	Imperial	%ile	Z-score	50%ile
Weight (kg)	74.6	164.5 lb	85%	1.03	61.6
Stature (cm)	168	66.1 in	22%	-0.78	174
Wt-for-stature (kg)					
BMI-for-age	26.4		93%	1.44	20.6

• **Overweight** (93%ile, BMI >= 85%ile)

## Testare rată metabolică în repaus

BMR values	
Test type	Basal metabolic rate
Steady state interval	12:03:38, 0:04:41
Deviation of V'O <sub>2</sub>	0.108
Deviation of V'CO <sub>2</sub>	0.116
Deviation of RQ	0.062
BMR	1735.942
BMR/Weight	23.27 kcal/d/kg

Recommendation for weight reduction			
No caloric deficit			
Caloric needs:	1750	kcal/day	
Protein needs:	525	kcal/day	30%
	128.05	g/day	
Carbohydrate needs:	1.61	g/kg	40%
	700.00	kcal/day	
	170.73	g/day	
Lipid needs:	2.15	g/day	30%
	525	kcal/zi	
	56.45	g/day	
	0.71	g/day	

- Program de activitate fizică la intensitate redusă cu intercalări de activitate moderată: mers/ciclism/înot, 60 minute/zi, cu pauze în funcție de toleranță + activitate cu greutatea propriului corp pentru trendul superior
- Se inițiază un plan alimentar variat, cu toate grupele de alimente, 3 mese principale + 2 gustări, cu o medie de 1750 kcal/zi
- Se recomandă terapie comportamentală

## Evaluare la interval de $\approx$ 2 ani

- ▶ Greutate: 68.1 kg
- ▶ Înălțime: 172 cm
- ▶ Circumferință abdominală: 71 cm
- ▶ Nivel de activitate fizică: moderat activ, constant
- ▶ Stimă și încredere de sine crescută
- ▶ Integrare pozitivă în societate
- ▶ Relație sănătoasă cu alimentația, predominând alimentele nutritive
- ▶ Fără efect yo-yo
- ▶ Nivel de odihnă îmbunătățit (peste 7 ore somn pe noapte)

18y 1m (217 months), male					
	Value	Imperial	%ile	Z-score	50%ile
Weight (kg)	68.1	150.1 lb	53%	0.07	67.4
Stature (cm)	172	67.7 in	28%	-0.59	176
Wt-for-stature (kg)					
BMI-for-age	23		64%	0.35	21.9

## Evoluția ponderală după intervenție dietetică personalizată

### 16y 0m (192 months), male

	Value	Imperial	%ile	Z-score	50%ile
Weight (kg)	79.3	174.8 lb	92%	1.38	60.9
Stature (cm)	168	66.1 in	24%	-0.72	174
Wt-for-stature (kg)					
BMI-for-age	28.1		96%	1.73	20.5

- **Obese** (96%ile, BMI at 95th%ile is 27.5)

- ▶ Pacientul are o greutate normală
- ▶ Se continuă monitorizarea dietetică la interval de 1 an sau la nevoie
- ▶ Se reia psihoterapia la nevoie

### 18y 1m (217 months), male

	Value	Imperial	%ile	Z-score	50%ile
Weight (kg)	68.1	150.1 lb	53%	0.07	67.4
Stature (cm)	172	67.7 in	28%	-0.59	176
Wt-for-stature (kg)					
BMI-for-age	23		64%	0.35	21.9