

## Lekárska štúdia – DROPLET

Štúdie DROPLET sa zúčastnilo 278 dospelých pacientov s BMI (index telesnej hmotnosti) vyšším ako 30. Prvá skupina (140 ľudí) podstúpila štandardný režim znižovania hmotnosti pod dohľadom praktických lekárov, zatiaľ čo druhá skupina (138 ľudí) bola v starostlivosti odborníkov na výživu z Cambridge Weight Plan (teraz The 1:1 Diet). Výskumníci sledovali obe skupiny počas 12 mesiacov a porovnávali ich úbytok hmotnosti a schopnosť udržať si nižšiu hmotnosť.

Ľudia, ktorí boli v bežnej starostlivosti lekárov, znížili svoju hmotnosť v priemere o 3,4 kg počas 12 mesiacov. Naproti tomu pacienti zaradení do programu znižovania hmotnosti CWP znížili svoju hmotnosť za rovnaký čas v priemere o 10,7 kg. Takto takmer tri štvrtiny pacientov (73 %) v programe CWP znížili svoju hmotnosť o 5 % v priebehu jedného roka v porovnaní s jednou tretinou ľudí (32 %), ktorí dostávali bežnú starostlivosť. Okrem výrazného úbytku hmotnosti sa u účastníkov štúdie zaradených do programu na zníženie hmotnosti CWP znížilo aj riziko srdcových ochorení a cukrovky 2. typu.

### O štúdi:

Už nejaký čas vieme, že nízkokalorické diéty (energetický príjem okolo 800 kcal/deň) vedú k výrazne väčšiemu úbytku hmotnosti po 12 mesiacoch ako porovnateľné programy. Tieto štúdie sa však uskutočnili v špecializovaných obezitologických alebo výskumných centrách. Cieľom štúdie DROPLET bolo zistiť, či je možné dosiahnuť lepšie výsledky pri chudnutí u pacientov všeobecných lekárov. Štúdia DROPLET, do ktorej bolo zapojených 278 pacientov z 10 ordinácií v britskom grófstve Oxfordshire, sa zaoberala aj ukazovateľmi kardiovaskulárnych ochorení a metabolického rizika.

V porovnaní s bežnou starostlivosťou sa ukázalo, že účastníci, ktorí mali prístup k behaviorálnej podpore počas každého z prvých 12 týždňov štúdie (potom raz mesačne), osem týždňov konzumovali nízkokalorickú stravu vo forme nápojov a potom začali jesť bežné potraviny, vážili na konci štúdie o 7 kg menej a zaznamenali výrazný zlepšenie kardiovaskulárnych a metabolických rizikových ukazovateľov ako účastníci bežného programu chudnutia. Približne rovnaký počet účastníkov v oboch skupinách (11 vs. 12 %) však hlásil stredne závažné alebo závažnejšie nežiaduce účinky, takže obavy zo zhoršenia zdravotného stavu sa nenaplnili.

Vďaka štúdi DROPLET teda vieme, že program redukcie hmotnosti s krátkodobou nízkokalorickou diétou prináša lepšie výsledky aj u pacientov všeobecných lekárov.

Odkaz na celú štúdiu nájdete tu. <https://www.bmj.com/content/362/bmj.k3760>