

SADRŽAJ

Predgovor	11
1. PRETILOST – MILENIJSKA PRIJETNJA: TVRDOKORNA PANDEMIJSKA BOLEST MODERNOGA DRUŠTVA.....	13
<i>Alen Ružić, Viktor Peršić</i>	
DEFINICIJA STUPNJA I VRSTE UHRANJENOSTI	14
EPIDEMIOLOGIJA PRETJERANE UHRANJENOSTI I PRETILOSTI.....	17
BIOLOŠKI UTJECAJI – PRETILOST KAO INICIJATOR I PROMOTOR RAZVOJA BOLESTI	18
EKONOMSKI ASPEKTI PRETJERANE UHRANJENOSTI	20
PREHRAMBENE INTERVENCIJE I NAČELO ZASNOVANOSTI NA ČINJENICAMA	22
LITERATURA.....	24
2. PSIHOSOCIJALNI ASPEKTI PRETILOSTI.....	27
<i>Neala Ambrosi-Randić</i>	
SOCIJALNI ASPEKTI PRETILOSTI	27
<i>Stigmatizacija i predrasude.....</i>	<i>27</i>
<i>Socijalni odnosi</i>	<i>29</i>
<i>Socioekonomski status</i>	<i>30</i>
PSIHOLOŠKI ASPEKTI PRETILOSTI.....	32
<i>Depresivnost</i>	<i>33</i>
<i>Poremećaj prejedanja</i>	<i>34</i>
<i>Samopoštovanje.....</i>	<i>36</i>
<i>Slika tijela.....</i>	<i>38</i>
LITERATURA.....	41
3. TERAPIJSKI PRISTUP PRETILOSTI	47
<i>Alen Ružić</i>	
NAČELA REDUKCIJSKE DIJETOTERAPIJE.....	49
PRETILOST I ZDRAVSTVENI SUSTAV	58
LITERATURA.....	59
4. VJEŽBANJE U TRETMANU PRETILOSTI.....	61
<i>Alessandra Pokrajac-Bulian</i>	
<i>Preporučena količina vježbanja za pretile osobe</i>	<i>62</i>
<i>Vježbanje kao životni stil.....</i>	<i>64</i>
<i>Kako povećati ustrajnost u vježbanju?</i>	<i>65</i>
LITERATURA.....	67

5. LIJEČENJE PRETILOSTI MEDICINSKIM METODAMA.....	69
<i>Davor Štimac, Sanja Klobučar Majanović</i>	
METODE ZA SMANJENJE TJELESNE TEŽINE	70
<i>Medikamentozno liječenje pretilosti.....</i>	<i>71</i>
<i>Lijekovi koji smanjuju apsorpciju masti.....</i>	<i>72</i>
<i>Orlistat</i>	<i>72</i>
<i>Lijekovi koji smanjuju apetit</i>	<i>73</i>
<i>Sibutramin</i>	<i>74</i>
<i>Rimonabant</i>	<i>76</i>
<i>Lijekovi koji povećavaju potrošnju energije i termogenezu</i>	<i>77</i>
<i>Endoskopske metode</i>	<i>78</i>
<i>Intragastrični balon</i>	<i>78</i>
<i>Botulinum toksin</i>	<i>80</i>
<i>Kirurški pristup liječenju pretilosti</i>	<i>81</i>
LITERATURA.....	83
6. PSIHOLOŠKI TRETMANI PRETILOSTI: UČINKOVITOST I OGRANIČENJA	89
<i>Alessandra Pokrajac-Bulian</i>	
BIHEVIORALNI TRETMAN PRETILOSTI	90
<i>Karakteristike bihevioralnoga tretmana pretilosti.....</i>	<i>91</i>
<i>Bihevioralna terapija i niskokalorična dijeta.....</i>	<i>92</i>
<i>Bihevioralna terapija i izrazito niskokalorična dijeta.....</i>	<i>92</i>
<i>Terapijski ishodi bihevioralne terapije.....</i>	<i>92</i>
<i>Ograničenja bihevioralnoga tretmana</i>	<i>93</i>
ODRŽAVANJE TJELESNE TEŽINE U PRETILIH.....	94
KOGNITIVNO-BIHEVIORALNI TRETMAN PRETILOSTI.....	95
<i>Razlozi porasta tjelesne težine prema kognitivno-bihevioralnim principima</i>	<i>95</i>
<i>Novi kognitivno-bihevioralni tretman pretilosti</i>	<i>97</i>
SLIČNOSTI I RAZLIKE IZMEĐU STANDARDNE BIHEVIORALNE I KOGNITIVNO-BIHEVIORALNE TERAPIJE.....	98
LITERATURA.....	99
7. MODELI PROMJENE ZDRAVSTVENIH PONAŠANJA.....	103
<i>Alessandra Pokrajac-Bulian</i>	
MODEL ZDRAVSTVENIH UVJERENJA	103
TEORIJA PLANIRANOGA PONAŠANJA	107

SOCIO-KOGNITIVNA TEORIJA.....	110
LITERATURA.....	113
8. TRANSTEORIJSKI MODEL PROMJENE PONAŠANJA	117
<i>Mladenka Tkalčić</i>	
STADIJI PROMJENE	118
PROCESI PROMJENE	121
PROCESI DONOŠENJA ODLUKE	124
PERCIPIRANA SAMOEFIKASNOST	125
LITERATURA.....	127
PRIKAZ REZULTATA ISTRAŽIVANJA	129
OPĆI I SPECIFIČNI CILJEVI ISTRAŽIVANJA.....	130
OPĆA METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA	130
9. MOTIVACIJA ZA PROMJENU TEŽINE U PRETILIH OSOBA U TRETMANU INTRAGASTRIČNIM BALONOM	133
<i>Alessandra Pokrajac-Bulian, Mladenka Tkalčić, Miljana Kukić, Davor Štimac</i>	
UVOD	133
METODA.....	134
<i>Sudionici</i>	<i>134</i>
<i>Instrumentarij.....</i>	<i>135</i>
REZULTATI I RASPRAVA	138
LITERATURA.....	145
10. SLIKA O TIJELU, SAMOEFIKASNOST I OČEKIVANJA OD SMANJENJA TJELESNE TEŽINE PRIJE UGRADNJE I NAKON VAĐENJA INTRAGASTRIČNOGA BALONA.....	147
<i>Alessandra Pokrajac-Bulian, Mladenka Tkalčić, Miljana Kukić, Davor Štimac</i>	
UVOD	147
METODA.....	148
<i>Sudionici</i>	<i>148</i>
<i>Instrumentarij.....</i>	<i>148</i>
REZULTATI I RASPRAVA	150
LITERATURA.....	156

11. TJELESNA AKTIVNOST PREKOMJERNO TEŠKIH I PRETILIH PACIJENATA S KARDIOLOŠKIM PROBLEMIMA	159
<i>Neala Ambrosi-Randić, Alessandra Pokrajac-Bulian, Alen Ružić</i>	
UVOD	159
METODA.....	161
<i>Sudionici</i>	<i>161</i>
<i>Instrumentarij.....</i>	<i>162</i>
REZULTATI I RASPRAVA	163
<i>Tjelesna aktivnost u pretilih osoba i spremnost za promjenu vlastite tjelesne aktivnosti s obzirom na stupanj uhranjenosti.....</i>	<i>165</i>
<i>Odnos spremnosti za promjenu tjelesne težine i promjenu tjelesne aktivnosti u pretilih pacijenata s kardiovaskularnim smetnjama</i>	<i>168</i>
LITERATURA.....	170
12. MOTIVACIJA I OČEKIVANJA OD GUBITKA TEŽINE U PRETILIH	173
<i>Alessandra Pokrajac-Bulian, Mladenka Tkalčić, Riccardo Dalle Grave, Giulio Marchesini Reggiani</i>	
UVOD	173
METODA.....	174
<i>Sudionici</i>	<i>174</i>
<i>Instrumentarij.....</i>	<i>175</i>
REZULTATI I RASPRAVA	176
LITERATURA.....	181
RASPRAVA O REZULTATIMA ISTRAŽIVANJA.....	183
13. OPĆA RASPRAVA	185
<i>Alessandra Pokrajac-Bulian, Mladenka Tkalčić</i>	
<i>Stadiji promjene</i>	<i>185</i>
<i>Procesi promjene.....</i>	<i>188</i>
<i>Prednosti i nedostaci u odnosu na promjenu</i>	<i>189</i>
<i>Samoefikasnost</i>	<i>191</i>
ZAKLJUČAK.....	192
LITERATURA.....	193
KAZALO POJMOVA.....	195