

## Streszczenie

**Wstęp:** Nadmierna masa ciała jest zjawiskiem wieloczynnikowym, na które wpływają czynniki genetyczne, metaboliczne, hormonalne, środowiskowe i psychospołeczne. Interdyscyplinarne podejście do problemu nadmiernej masy ciała może znacząco zwiększyć szansę na uzyskanie satysfakcjonujących i trwałych efektów.

**Cel pracy:** Nadrzędnym celem pracy było zbadanie wpływu autorskiej metody interwencji żywieniowej i behawioralnej na zmiany w składzie ciała i stan odżywienia osób dorosłych z nadmierną masą ciała i otyłością.

**Metodologia:** Badanie przeprowadzono w latach 2018-2024 w placówce medycznej. W pierwszym etapie dokonano selekcji uczestników spośród 1416 pacjentów, którzy zgłosili się na konsultacje dietetyczne. Ostatecznie badaniem objęto 267 osób dorosłych z nadwagą lub otyłością. Metodologia opierała się na zastosowaniu analizatora składu ciała InBody270, który wykorzystuje metodę bioelektrycznej analizy impedancji (BIA). Wyniki pozwalały na określenie zawartości tkanki tłuszczowej, mięśniowej i wisceralnej oraz innych parametrów. Analiza obejmowała autorski kwestionariusz naukowo-badawczy, bazujący na Inwentarzu Zachowań Zdrowotnych i Skali Uogólnionej Własnej Skuteczności. Pacjenci stosowali indywidualnie dostosowaną strategię żywieniową, opartą na autorskiej metodzie z regularnymi konsultacjami i stałym kontaktem z dietetykiem. Strategia opierała się na wymiennikach, umożliwiając elastyczne komponowanie posiłków oraz inkorporowała techniki psychodietetyczne.

**Wyniki:** Badania wykazały istotną redukcję masy ciała, BMI, procentowej zawartości tkanki tłuszczowej, wskaźnika talia-biodro oraz poziomu tłuszczu trzewnego po długoterminowej interwencji żywieniowej i behawioralnej. Efektywność terapii była związana z insulinoopornością i nadciśnieniem tętniczym. Brak współistniejących schorzeń sprzyjał lepszym efektom, jednak 77,2% pacjentów doświadczyło efektu jojo po zakończeniu interwencji ( $p=0,0352$ ).

**Wnioski:** Długoterminowa interwencja żywieniowa i behawioralna jest skuteczna w redukcji masy ciała i poprawie parametrów składu ciała, szczególnie u pacjentów bez współistniejących schorzeń. Jednakże, efekt jojo wskazuje na potrzebę długotrwałego wsparcia i monitorowania pacjentów.

**Słowa kluczowe:** otyłość, nadwaga, dieta redukcyjna, skład ciała, dietoterapia