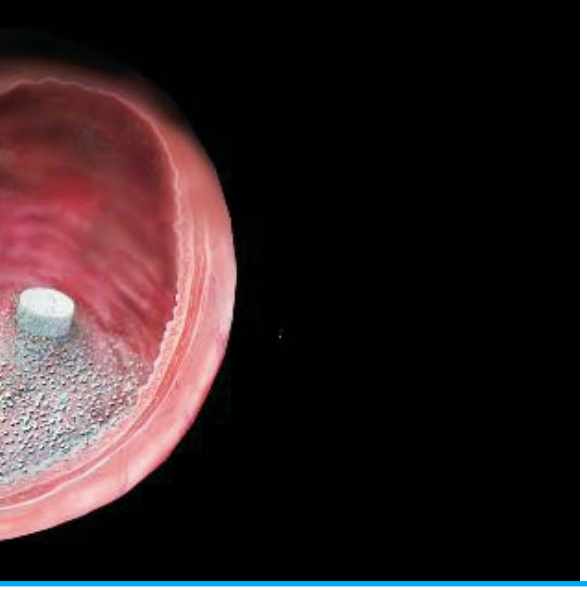


למה לעבור ניתוח- אם אפשר לקחת גלולה?

תשקלו שוב

תחתכו את הפחמימות ותרזו

רמות הסוכר בדמכם עולות ואתם מתקשים לדבוק בדיאטה נוקשה? חוקרים מהמרכז הרפואי באונטריו, קנדה, מציגים פטנט פשוט וקל לביצוע להורדת רמות הסוכר בדם. המחקר הקנדי, שמתפרסם בכתב העת לתזונה "ג'ורנל אוף נוטרישן", בדק את ההשפעה של החלפת חלק מהפחמימות שבתפריט - לקטניות שוות ערך קלורי.

במחקר השתתפו 24 מבוגרים בריאים, שהתבקשו לצרוך תפריט הכולל מנות שונות בגודל של 50 גרם כל אחת: מנה שהכילה פחמימות בלבד - אורז לבן או תפוח אדמה, מנה שחציה אורז לבן וחציה קטניות ירוקות, מנה שחציה אורז לבן וחציה קטניות אדומות (עדשים). מטרות המחקר היו כפולות - לקבוע את ההשפעה של החלפת חלק מהפחמימות בקטניות, ולבדוק את מידת ההיענות של אנשים מבוגרים להמלצה תזונתית מסוג זה.

תוצאות המחקר היו חיוביות בשני המישורים: רמות הסוכר בדם ירדו באופן משמעותי כאשר המשתתף צרך מנה משולבת של אורז או תפוחי אדמה ביחד עם עדשים או אפונה, בהשוואה למנה שהכילה תפוחי אדמה או אורז בלבד. במקביל, נמצא כי המשתתפים במחקר גילו היענות רבה להחלפת מזון עתיר פחמימות לכל סוגי הקטניות, בעיקר משום שמדובר במחצית מהמנה בלבד.

מי אינו חולם על תכשיר הרזייה פלאי, כזה שמאפשר לנו להוריד כמה קילוגרמים ברצף ללא דיאטה וללא פעילות? זה יכול להיות כדור הרזייה שנלווה לתפריט עתיר קלוריות ומונע מאיתנו להשמין בעטיו, או לחלופין, גלולת ספורט פלאית שתעשה את העבודה לא פחות טוב - ותמלא עבורנו את מכסת הפעילות הגופנית המומלצת בעודנו רובצים על הכורסה. האשליות הללו, עם כיסוי מדעי מכובד, צצות ללא הפסקה ובסופו של דבר מתבררות למרבה הצער, כנוטעות הבטחות שווא. גם אם לא מדובר בשיטות דיאטה הזויות הכוללות תוספי תזונה מכחידי שומנים, אלקטרודות להצרת היקפים, צמידים וירטואליים והורמונים מצמקים, התוצאה הסופית אינה עדיפה...

המילה האחרונה בתחום ההרזייה, שייכת דווקא לקבוצת מדענים בהארוורד - שהכריזו על התגלית המדעית של המאה: "ניתוח בגלולה" - גלולה לטיפול בהשמנת יתר שמניבה, לדברי החוקרים תוצאות זהות לאלו שיש לניתוחים בריאטריים. הרעיון שעומד מאחורי הגלולה הבריאטרית - ציפוי פנימי של המעיים, שמונע מרכיבי המזון המשמינים כמו סוכרים ושומנים, להיספג במעי. למה לעבור הליך ניתוחי פולשני של מעקף קיבה, אם אפשר ליטול גלולה בעלת השפעה דומה?

המרכיב העיקרי של הגלולה המהפכנית הוא חומר רפואי מוכר בשם סוכרלפייט (sucralfate) שנמצא בשימוש בטיפול באנשים שסובלים מכיבים במערכת העיכול. המדענים ערכו שינויים באמצעות גישה ביו-הנדסית כדי להעניק לחומר יכולת הידבקות במעי הדק בלבד. הגלולה המכילה את החומר, עוברת את הקיבה בצורה בטוחה, ורק כאשר היא מגיעה למעי הדק - החומר המהונדס נדבק לדפנות המעיים ו'מצפה' אותן בציפוי שחוסם את ספיגת חומרי התזונה מהמזון. לאחר מספר שעות - הזמן הדרוש למזון לעבור במעי - הוא מתמוסס.

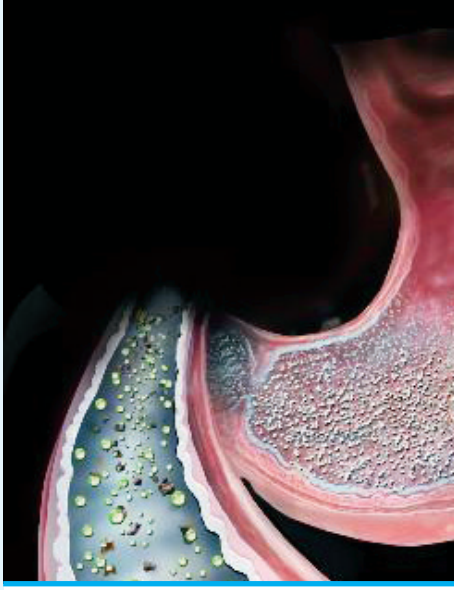
"מה שפיתחנו הוא בעצם 'ניתוח בגלולה', שהשפעתו ארעית ואורכת מספר שעות", אומר ד"ר יוהאן לי מבית החולים לנשים 'בריגהאם' וממובילי המחקר. לדבריו, הגלולה נוסתה על חולדות שקיבלו ארוחה משביעה - והצליחה להפחית בעשרות אחוזים את רמות הסוכר בדם, בעוד שלאחר ארוחה רמות הסוכר עולות באופן נורמלי. מה שמוכיח שהקלוריות לא נספגו במעי. אחרי 3 שעות, ההשפעה נעלמה. "אם הגלולה תילקח לפני הארוחה, היא תחקה את ההשפעות של הניתוח", ציין פרופסור ג'ף קרפ, חוקר ראשי.

למען האמת, לא מדובר ב"גימיק" בלבד. עובדה: המחקר זכה לתמיכה של המכונים הלאומיים לבריאות בארה"ב, והקרן הלאומית למחקר של קוריאה.

אין ספק שההמצאה כבשה את הכותרות. אבל האם מדובר בתגלית מדעית או באשליה רפואית נוספת? ימים יגידו. ואולי, אולי הפעם יש למה לצפות?

ד"ר **אסנת רזיאל, מנתחת בכירה המתמחה בניתוחים בריאטריים ומנהלת רפואית במלב"י - מרכז רפואי לטיפול בהשמנת יתר מקבוצת אסיא מדיקל**, משיבה: "לאורך השנים, נעשים ניסיונות לטפל בהשמנה באמצעים תרופתיים. בשלושים השנים שאני מטפלת בהשמנה, צצות בכל פעם תרופות חדשות, כולן מתבדות. בחלקן, מתברר שהיעילות קטנה מאוד. וגם אלה שיש להן יעילות מסויימת, או שהן יקרות מדי, או שאינן מצליחות לשמר את הירידה. בחלק מהתרופות מתגלות כעבור מספר שנים תופעות לוואי והתרופה יורדת מהמדפים. כך שאין בשורות בתחום. הטיפול היעיל ביותר בהשמנה קיצונית הוא ניתוח בריאטרי, שנותן אפשרות לירידה משמעותית במשקל בתוך פרק זמן קצר יחסית - אבל גם הוא בדומה לתרופות, אינו מטפל בגורמים רגשיים להשמנה".

הפרדוקס עליו מצביעה ד"ר רזיאל: "לאור העלייה הדרסטית בשנים האחרונות במימדי ההשמנה העולמיים, כולנו מחפשים פתרונות. מה שמפליא הוא, שבמקביל לעלייה בהשמנה,



אנשים עושים הרבה יותר פעילות גופנית. ממש בימים אלה התפרסם מחקר חדש שסקר את הנתונים מהעשור האחרון ומצביע על עלייה מדהימה בשיעורי הפעילות הגופנית בהתאם להמלצות המקובלות. האבסורד - מצד אחד כולם יודעים ומודעים לבעיית השמנה ועוסקים הרבה יותר בפעילות גופנית, ומצד שני - יש בכל זאת עלייה בהשמנה! זה אומר, שבמשוואה הזאת חסר איזשהו נעלם בעל השפעה רבה".

"לדעתי, הפן הרגשי בכל נושא ההשמנה לא זכה עד כה להתייחסות מספיקה. בשנתיים האחרונות אנחנו מוצפים בתובנות שלא האכילה בלבד משמינה. האספקטים הרגשיים הם חלק גדול מהבעיה של אכילת יתר והשמנה. נושא המוטיבציה ומצב הרוח משפיעים מאוד על צורת האכילה ואורח החיים. בראש ובראשונה צריכה להיות מודעות, מה אנחנו אוכלים ולמה. לדוגמא, אם אתה לא ישן טוב, פתאום ביום הבא אתה עצבני יותר ואוכל יותר, לא בהכרח בגלל רעב. הפתרון הוא ללכת לישון מוקדם יותר. המודעות הפנימית היא נקודת המפתח. רפואה היא משהו רב תחומי. אני כמנתחת ורופאה שמטפלת בהשמנה, מתייחסת לאספקטים של המחלה ושל הניתוח, אבל מנחה לצידי צוות רב תחומי שמתייחס למכלול האספקטים, כולל הפגת מתחים, טיפול קוגניטיבי התנהגותי, חשיבה חיובית ועוד. יש לשנות את דרך החיים כדי להצליח ולשמר ירידה במשקל".

ממחר דיאטה

6 תרופות ההרזיה שירדו מהמדפים

הן הורידו משקל, אבל לא לקח זמן רב ובעצמן ירדו מהמדפים. לא מעט תרופות לטיפול בהשמנת יתר ירדו מהמדפים בעשורים האחרונים לאחר שהתבררו כמסוכנות. רבות אחרות, נבלמו כבר בתהליך הפיתוח לאחר שיצרנית התרופות גילתה בהן בעייתיות.

1 אמפטמינים

האמפטמינים, חומרים ממריצים ומדכאי תיאבון שפועלים על המוח, רשמו הצלחה פנטסטית נגד השמנה. האמפטמינים לא נעלמו מהמפה - למרות העובדה שנאסרו לשימוש למטרות הרזייה כבר לפני כשלושה עשורים בגלל תופעות לוואי קשות כמו הפרעות שינה, רעד ועצבנות, ובעיקר - התמכרות של ממש. גם היום, הרבה מאוד "תכשירי פלא" נגד השמנה, מתגלים כמכילים אמפטמינים אסורים.

2 סיבוטראמין

סיבוטראמין היא תרופה שגורמת להעלאה של רמות מוליכים עצביים במוח - הסרוטונין, נוראפינפרין ודופאמין. ההשפעה כפולה: מחד, הגברה של תחושת השובע שגורמת למטופל לאכול פחות, והגברה של קצב חילוף החומרים בגוף. התרופה רדוקטיל, שהכילה סיבוטראמין, אושרה בעבר בישראל לטיפול בהשמנת יתר אולם הוסרה מהמדפים ב- 2010 בגלל תופעות לוואי פסיכוטיות קשות ודיווחים על עשרות מקרי מוות. תוספי הרזייה "טבעיים" כביכול, שנתפסים בפשיטות של משרד הבריאות והמשטרה, מכילים ברובם סיבוטראמין.

3 אקומפליה

תרופת ההרזיה אקומפליה, הייתה להיט בשעתו, תרופת פטנט של חברת התרופות סאנופי אוונטיס. התרופה (שנקראה בישראל רימונבנט) חסמה קולטנים שאחראים על התיאבון והיתה יעילה למדי, אולם הצטברות של דיווחים על תופעות לוואי שנתיים אחרי שהוחל בשיווק התרופה, העידה על סיכון ממשי לתופעות לוואי פסיכיאטריות קשות. הורדת התרופה ב- 2008 באירופה ובישראל הייתה מכה קשה לשוק תרופות ההרזייה. ה- FDA, אגב, סירב לאשר אותה מלכתחילה.

4 פן פן

הפן-פן, תרופת הרזייה ידועה לשימצה ששווקה בארצות הברית בשנות התשעים של המאה הקודמת, זכתה בשעתה לפופולריות עצומה בזכות יעילותה הרבה בהפחתת משקל. התרופה הכילה שילוב של שני סוגי אמפטמינים, שגרמו תופעות לוואי קשות. לאחר תלונות מתמשכות על תופעות לוואי, ה"קש" ששבר את גב הגמל ב- 1997 היה דיווחים על פגיעה קשה במסתמי הלב - והפן-פן הורדה מהמדפים.

5 דיניטרופנול

דיניטרופנול היתה אחת החלוצות העולמיות של תרופות נגד השמנה. התרופה שיצאה לשוק ב- 1933 הגבירה את קצב המטבוליזם (חילוף החומרים בגוף) ללא צורך במאמץ גופני, מה שהוביל לירידה במשקל. נטילת התרופה גרמה לכך שהתאים צרכו אנרגיה מהמזון - אך לא תרגמו אותה לקלוריות משמינות. עם הזמן התברר שלחסימת האנרגיה יש מחיר יקר - התרופה גרמה לתופעות תוך תאיות קשות, ולעלייה בחום הגוף. אחרי חמש שנים, בעקבות מספר מקרי מוות, התרופה נאסרה לשימוש.

6 רדוקס

בראשית שנות התשעים, הוחל בשיווק התרופה רדוקס שרופאים ומטפלים נלהבים הגדירו בתואר "התרופה האולטימטיבית להרזייה". רדוקס הכילה שילוב של אמפטמינים ופנפלוראמין (מדכא תיאבון). נטילת התרופה הביאה להשפעה דרמטית - אנשים פשוט הפסיקו לאכול... אלא שכעבור זמן התברר שהתרופה גרמה להפרעות בלב ובמערכת העצבים ואף גרמה למקרי מוות, וב- 1997 נאסרה לשימוש.