

Anna mulle tablett!

Ülo Niinemets

Rasvumine on saavutanud globaalse epideemia mõõtmed. Rasvumist peetakse iseenesest juba krooniliseks haiguseks, aga see on seotud ka paljude kaasnevate krooniliste haigustega, nagu diabeet ja südame-veresoonkonna haigused ning oluliselt kõrgeenenud vähirisk. Kehakaal kasvab, kui toidust saadakse rohkem kaloreid, kui ära kulutatakse. Tasakaal saadud ja kulutatud energiaekvivalentide vahel ning rasvumise või kõhnumise vahel on habras.

Täiskasvanud inimene vajab päevas keskmiselt ligikaudu 2000 kilokalorit energiat. See ei ole fundamentaalne füüsikaline konstant. Praktikas on iga inimese energiatarve erinev, sõltudes suurel määral vanusest, kasvust, soost ja füüsilisest aktiivsusest. Inimese energiatarve varieerub nii elukaare jooksul kui ka päevade vahel.

Juba ainuüksi väga väike lisaenergia kogus, näiteks 100 lisakilokalorit päevas, s.o viis protsenti keskmise inimese keskmisest energiatarbest, kasvatab kümne aasta jooksul kehakaalu pea 40 kg võrra. 100 lisakilokalorit annab ligikaudu üks Kirju Koera komm. Positiivse külje pealt tähendab see, et kaalu langetamiseks aitavad ka väikesed muutused pikema aja jooksul. Natukene vähem süüa ja mõõdukalt enam liigutada. 100 kilokalori kulutamiseks tuleks umbes kaks kilomeetrit kõndida.

Füüsiline aktiivsus on eriti oluline, sest dieet üksi viib organismi säästurežiimi ja selle lõpetamisel taastub esialgne kehakaal kiiresti. Täpselt energiatarvet ainult toiduhulga väga täpse mõõtmisega tasakaalu ei saa. Nagu ütleb elu mõtet otsiv talumees Krišjānis läti kirjaniku Janis Poruksi jutus „Valged riided“: „Kes selle ära mõõdab, kuipalju sul tingimata tarvis on, ja see, mida sa ise arvad ei pruugi sugugi tõega kokku käia. Kui sul on janu, siis jood sa ikka kas mõne tilga rohkem või vähem, kui janu just nõuab. Ja niisamuti on ka nälja ja teiste vajaduste rahuldamisega.“

Oluline on järjepidevus ja distsipliin. See on paljude jaoks raske. Pole saladus, et mõned inimesed eelistavad kasutada ravimeid tervisliku eluviisi asemel. Seda võib põhjustada kiire lahenduse otsimine terviseprobleemidele või mugavus, eriti kui elustiili muutmine võib tunduda keeruline või ebamugav. Lisaks usk, et ravimid pakuvad kiiremat ja tõhusamat lahendust. Inimesel endal justkui rolli ei olegi – võta tablett ja kaal saab kontrolli alla.

Viimastel aastatel on kättesaadavaks saanud uue põlvkonna suhteliselt kiirelt kaalu langetavad preparaadid. Nimelt ilmnes, et teatud tüüpi diabeediravimid, insuliini eritamist mõjutavad nn GLP-1 agonistid aeglustavad ka ainevahetust ja vähendavad isu. Kui diabeedi korral on GLP-1 agoniste kasutatud juba alates 2010. aastast, siis nende masstarbimine kaalulangetamiseks on uus nähtus. Usk tabletti on suur!

Esialgsete positiivsete tulemuste taustal – kaal tõepoolest väheneb – näitavad viimase aja [uuringud](#) ka seda, et kiirelt kadunud kehakaal taastub, kui ravimi tarvitamine lõpetatakse.

Hiigelkasumeid teenivad ravimifirmade esindajad ütlevad siinkohal, et rasvumine on krooniline haigus ja seda tulebki eluaeg ravida. Hiljuti tutvustati suure meediakära saatel [uuringut](#), mis justkui on leidnud lahenduse kehakaalu taastumisele peale ravimi tarvitamise lõpetamist. „Lahendus“ seisneb selles, et pärast ravimi tarvitamise lõpetamist tuleb olla füüsiliselt aktiivne. Tablett üksi siiski ei aita.

Laiem küsimus on selles, et igal ravimil on kõrvaltoimed. GLP-1 agonistide [kõrvaltoimetest](#) on näiteks teada seedetrakti häired. Kaalulangetuseks on neid ravimeid aga tarvitatud veel liiga vähe aega, et oleks võimalik hinnata terviseriske, mis kaasuvad aastate ja aastakümnete jooksul nende tarbimisega. Kui koroonavaktsiinidesse suhtuti suure umbusuga ja press kajas võimalikest kõrvaltoimetest, siis on üllatav, et kaalulangetusravimit nii hasartselt tarvitama hakati.

Hoiatavaks näiteks on sibutramiin, isu vähendav preparaat, mida lubati kasutada kaalulangetamiseks 1997. aastal USAs ja 1999. aastal Euroopa Liidus. Sibutramiinil leiti hilisemate uuringutega mitmeid ohtlikke [kõrvaltoimeid](#), eelkõige kõrgeenenud südame-veresoonkonna haiguste risk. Seetõttu ei soovitata sibutramiini alates 2010. aastast kaalulangetamiseks enam kasutada.

Seda, millised riskid on GLP-1 agonistide pikaajasel tarvitamisel, saame teada alles tulevikus.

[Ilmunud ajalehes Postimees 2. märtsil 2024](#)