

Program POST: U borbi protiv pretilosti pomagat će i umjetna inteligencija

Kategorija: VIJESTIAžurirano: Subota, 22 Ožujak 2025 08:48

Objavljeno: Subota, 22 Ožujak 2025 08:48

Program osječkog smanjivanja težine (POST), koji je na spoznajama medicine životnog stila osmislila skupina osječkih liječnika, omogućio je pacijentima učinkovitiju borbu protiv pretilosti, a uz klasičnu edukaciju i online predavanja, polaznicima programa uskoro će pomagati i umjetna inteligencija.

Voditelj projekta, specijalist obiteljske medicine dr. Dražen Gorjanski ističe kako je ideja za program nastala nakon razgovora s dvojicom kolega, u kojem su spoznali da svatko od njih zna bar jednog pacijenta koji je nedavno umro zbog posljedica pretilosti.

S obzirom na to da su svi ti pacijenti koji su umrli bili tzv. "veterani mršavljenja" i da su svi su već bezuspješno prošli razne tretmane i programe, shvatili smo da klasična metoda "Manje jedi – više vježbaj" ne daje rezultate i da je potreban novi pristup, rekao je za Hinu dr. Gorjanski.

Stručnjaci okupljeni u projektu odlučili su napraviti novi program, utemeljen na znanstvenim spoznajama medicine životnoga stila, a koja malim pomacima u promjeni načina života, sprječava, ali i pomaže u liječenju nekih kroničnih nezaraznih bolesti poput hipertenzije, dijabetesa i pretilosti.

Nakon što su kontaktirali svoje pacijente koji su imali problema s pretilošću i pitali ih jesu li spremni sudjelovati u ovakvom projektu, prvi sastanci s pacijentima održani su u podrumu osječkog Doma zdravlja, a od jeseni 2020. godine, počeli su redovni programi za građane.

Bez brojanja kalorija i ostalih neučinkovitih i štetnih pristupa mršavljenju

Program traje pet mjeseci, ističe Gorjanski, jer je potrebno vrijeme da bi polaznici usvojili neke nove životne navike, ali i znanje iz svih programskih modula, a POST od nekih sličnih programa razlikuje to što u ovom projektu nema zabrana ni jedne vrste namirnica, nema obveze vježbanja, nema brojanja kalorija kao ni drugih neučinkovitih, a često i štetnih pristupa mršavljenju.

U programu se primjenjuju samo pristupi koji imaju čvrsto medicinsko uporište proisteklo iz znanstvenih istraživanja medicine životnog stila, koja nisu vođena interesima farmaceutske industrije, a taj pristup, kroz promjene u načinu života i stjecanju zdravih životnih navika pomaže u kontroliranju ili liječenju kroničnih nezaraznih bolesti, kao što su pretilost, srčanožilne bolesti i dijabetes tipa 2.

Glavna su područja djelovanja: pravilna prehrana, sposobnost upravljanja stresom, dobar san, primjerena tjelesna aktivnost te usvajanje tehnika opuštanja, napominje Gorjanski.

Objašnjava kako polaznici puno uče o fiziologiji debljanja i mršavljenja jer brojnim ljudima nije jasno što se tu zapravo zbiva, a dosta polaznika ne zna što je pravilna prehrana, s obzirom na brojne dezinformacije u medijskom prostoru o raznim dijetama, pa se polaznicima mora medicinski obrazložiti ova problematika.

POST učinkovit i kao potpora u liječenju dijabetesa

S obzirom da većina slučajeva pretilosti nastupa zbog dugotrajnog preopterećenja organizma i kroničnog stresa, što ljudi kompenziraju na različite načine, pa i hranom, polaznicima se, uz ostalo, pojašnjava fiziologija debljanja, povezana sa stresom, ali i medicinske tehnike opuštanja. Dosta polaznika pogrešno shvaća da se može smršaviti samo napornim vježbanjem, pa im se mora pojasniti što znači biti svakodnevno aktivan, što znači ne samo tri puta tjedno po sat vremena u teretani, a ostalim danima neaktivan, ističe dr. Gorjanski.

Navodi kako rezultati istraživanja učinkovitosti programa, koji se provodi u izravnom kontaktu s polaznicima, pokazuju kako žene prosječno izgube 13,5 kilograma, pri čemu je najveći je gubitak bio 26,3 kilograma, a muškarci prosječno 17,8 kilograma, a najveći evidentirani gubitak težine bio je 45,8 kilograma.

Iako u početku projekta nisu vodili evidenciju tko od polaznika ima problema s hipertenzijom ili dijabetesom, polaznici su mentorima sporadično govorili da im je, s obzirom na to da uzimaju terapiju za dijabetes, nakon nekog vremena sudjelovanja u programu, razina šećera u krvi znatno pala.

Zaključili smo da ovaj program pomaže u liječenju dijabetesa, a neki su se polaznici, nakon nekog vremena, oslobodili terapije lijekovima, pa smatramo da se program POST, koji se koristi rezultatima znanstvenih istraživanja o utjecaju smanjivanja tjelesne mase i biljne prehrane (Plant based diet) na kontrolu šećera u krvi i remisiju šećerne bolesti, pokazao učinkovitim kao potpora u liječenju dijabetesa nefarmakološkim metodama, navodi dr. Gorjanski.

Kako je zanimanje za program s vremenom raslo i da je zainteresiranih bilo ne samo u drugim krajevima Hrvatske, nego i u inozemstvu, osnivači projekta odlučili su pokrenuti online program, u kojem se, na internetskoj stranici, uz ostalo, nalaze i 83 video predavanja, knjiga u PDF formatu, a posebno obučeni mentori s polaznicima komuniciraju e-mailom.

POST.UI novi dio projekta, virtualna asistentica Gita odgovara na pitanja

Zbog sve većeg broja polaznika javio se problem nedostatka mentora, pa je započet novi dio projekta - POST.UI u kojem se umjetnu inteligenciju, chatGPT agenta, obučava za mentora. Do sada umjetna inteligencija, odnosno virtualna asistentica, koja se zove Gita, služi kao pomoćnica u vođenju online programa, ali s obzirom da vlada cjelokupnim znanjem nužnim za provedbu programa može odgovarati na sva pitanja polaznika, od jednostavnih, pa do vrlo složenih, u smislu savjeta kako prebroditi pojedine poteškoće.

S virtualnom asistenticom trenutno se vodi pisana komunikacija, u obliku chata, ali kada bude potpuno dovršena, što se nakon testiranja, očekuje u lipnju ili srpnju ove godine, s njom će se moći i razgovarati. Uz liječnike, specijaliste obiteljske medicine, u ovom dijelu projekta sudjeluju i stručnjaci osječkog Fakulteta elektrotehnike, računarstva i informacijskih tehnologija (FERIT), napominje Gorjanski.

Navodi kako je trenutni prioritet projekta uspostava dobre umjetne inteligencije jer brojni polaznici koji završe program ostaju u kontaktu s mentorima jer kažu da im je i dalje potrebna potpora i mogućnost da se s nekim posavjetuju, ako ih "uhvati kriza".

Program POST: U borbi protiv pretilosti pomagat će i umjetna inteligencija

Kategorija: VIJESTIAžurirano: Subota, 22 Ožujak 2025 08:48

Objavljeno: Subota, 22 Ožujak 2025 08:48

Stoga planiramo da "Gita" postane cjeloživotni zdravstveni savjetnik, te da s njom, nakon što joj proširimo fond znanja, možete razgovarati i kad završite program, dodaje Gorjanski.

Stručnjaci okupljeni u projektu upozoravanju da su se, prema podacima, Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo stope debljine u djece i adolescenata od 1990. do 2022. više nego udvostručile, problem je još izraženiji u odraslih, s procjenjuje se da je 2022. godine u Hrvatskoj s debljinom 2022. živjelo 56 tisuća djece i adolescenata te 1,18 milijuna odraslih osoba.

Problem pretilosti složen je i mora se rješavati na dvije razine: društvenoj na kojoj Vlada i nadležna Ministarstva trebaju djelovati sustavom poreza, destimulacijom prodaje nezdravih namirnica, zdravom prehranom u školama, te na pojedinačnoj, izradom dobrih, lako provedivih o učinkovitih programa mršavljenja i zdravog življenja.

Očito su potrebni drugačiji pristupi i mislim da smo s programom POST, kroz koji je do sada prošlo više od 1300 polaznika, ostvarili pomake, koji ljudima daju nadu da je debljina rješiv problem, smatra voditelj projekta dr. Dražen Gorjanski. (Hina)

