



## The 4<sup>th</sup> Seminar and Obesity Workshop "Application of Obesity Therapy"

25 - 26 April 2009

Acara ini diselenggarakan di Hotel Borobudur, Jakarta, diikuti oleh kurang lebih 1000 orang dokter-dokter dari Jakarta dan daerah lainnya di Indonesia. Selain seminar, juga dilaksanakan *workshop* yang berlangsung pada 26 April 2009. Selain perusahaan-perusahaan farmasi lainnya, PT Kalbe Farma juga ikut berpartisipasi dalam acara ini.

### Beberapa bahasan menarik:

- Para ahli memperkirakan ada hubungan kuat antara obesitas dengan psikis seseorang, walau belum dimengerti dengan jelas. Yang perlu diteliti lebih lanjut adalah apakah obesitas menyebabkan gangguan psikis, atau gangguan psikis yang menyebabkan obesitas. Penelitian memperlihatkan bahwa peningkatan BMI (*Body Mass Index*) pada wanita menyebabkan peningkatan risiko depresi mayor sebesar 37% dan peningkatan keinginan bunuh diri. Pada pria, depresi mayor, keinginan dan usaha bunuh diri lebih sering terjadi pada pria dengan BMI rendah. Kejadian depresi pada pria gemuk lebih rendah dibandingkan dengan pria kurus.
- Salah satu efek dopamin adalah memberikan perasaan nyaman dan nikmat pada seseorang. Dengan pemeriksaan PET scan (*positron emission tomography*) diketahui bahwa pasien depresi memiliki lebih sedikit reseptor D2; sehingga untuk menimbulkan perasaan enak dan nyaman, pasien-pasien depresi meningkatkan konsumsi makanan (dengan tujuan meningkatkan dopamin). Keadaan ini dinamakan *Reward Deficiency Syndrome*, dan karena itu dapat terjadi peningkatan berat badan pada pasien-pasien depresi.
- Obesitas merupakan penyakit multifaktorial dan perlu dianggap sebagai penyakit poligenik kompleks yang melibatkan interaksi gen dan lingkungan. Ilmu nutrigenomik mengintegrasikan genomik dan nutrisi, dengan tujuan memperbaiki kesehatan, mencegah penyakit serta mengatur diet secara individual untuk mencegah penyakit dan meningkatkan kesehatan. Namun aplikasi nutrigenomik ini masih terlampaui mahal dan aplikasinya secara massal masih belum mungkin.
- Penurunan berat badan berhubungan dengan penurunan kejadian kardiovaskular sehingga pada pasien risiko tinggi kejadian kardiovaskular dianjurkan menurunkan berat badan, baik melalui diet ataupun olah raga. Namun apakah penurunan berat badan yang berlebihan baik untuk tubuh? Pada pasien yang mengalami penurunan berat badan yang hebat, dapat terjadi lipolisis yang berhubungan dengan peningkatan *organochlorine* plasma. *Organochlorine* adalah produk kimia yang berakumulasi di dalam lemak karena sifatnya yang lipofilik. Akumulasi *organochlorine* dapat terjadi pada manusia melalui konsumsi makanan hewani seperti ikan dan daging. Peningkatan *organochlorine* selama penurunan berat badan berhubungan dengan penurunan *energy expenditure*. Keseimbangan energi dalam tubuh untuk mencegah terjadinya obesitas bergantung pada *energy expenditure* ini. Penurunan berat badan yang hebat dapat meningkatkan risiko sindrom metabolik karena disfungsi adiposit. Sistem imun juga terganggu pada pasien dengan penurunan berat badan berlebih, diperkirakan karena kurangnya nutrisi yang mengganggu sistem imun.
- Setiap golongan darah diperkirakan memiliki keperluan diet yang berbeda. Golongan darah O menurut para ahli merupakan golongan darah yang paling tua, dan oleh sebab itu diet paling baik bagi orang dengan golongan darah O sesuai dengan diet makanan zaman dahulu, saat manusia masih berburu. Makanannya terdiri dari makanan kaya protein dan terutama daging. Golongan darah A muncul pada zaman manusia mulai mengenal pertanian. Berdasarkan hal ini pasien dengan golongan darah A baik mengkonsumsi lebih banyak sayuran. Golongan darah B muncul pada zaman setelah golongan darah A, dengan diet lebih fleksibel. Golongan darah AB muncul setelah golongan darah B dan diet yang dianjurkan adalah diet sayuran dan sekali-kali makan daging. Namun hingga kini belum ada penelitian dengan *evidence based* yang baik untuk mendukung teori ini. Secara umum diet berdasarkan golongan darah ini relatif aman, namun dapat mengurangi nutrisi penting yang mungkin diperlukan. Aplikasi diet berdasarkan golongan darah hingga kini sulit dilakukan, apalagi dalam keluarga yang anggotanya memiliki golongan darah yang berbeda-beda.



- Obat penurun berat badan yang baik adalah obat yang dapat mengontrol berat badan dalam jangka waktu lama. Di Amerika Serikat obat penurun berat badan yang paling banyak menguasai pasar adalah phentermine (58%), orlistat 20% dan sibutramine sebesar 15%. Sampai saat ini masih banyak obat dikembangkan untuk meningkatkan kontrol berat badan. Dalam penelitian, terapi kombinasi orlistat dengan sibutramine memberikan hasil penurunan berat badan lebih baik dibandingkan dengan pemberian obat tunggal. Orlistat dan sibutramine obat antiobesitas yang diberikan untuk jangka panjang. Obat baru cetilistat bekerja menghambat lipase gastrointestinal dengan efektifitas dan toleransi yang cukup baik. Sedangkan rimobanant yang merupakan penyekat selektif CB1 dengan efek pleiotropik merupakan obat yang sangat baik, namun ditarik dari pasaran karena efek samping keinginan bunuh diri dan depresi.
- Peningkatan kadar kolesterol berhubungan dengan peningkatan risiko *stroke*, penyakit jantung koroner, infark miokard dan penyakit kardiovaskular lainnya. Dalam penelitian *Trials of Hypertension Prevention II* diketahui bahwa peningkatan berat badan disertai dengan peningkatan tekanan darah. Oleh sebab itu penurunan berat badan diharapkan akan menurunkan risiko kejadian kardiovaskular. *Clinical Guidelines on the Identification, Evaluation, and Treatment of Overweight and Obesity in Adults*, memberikan beberapa rekomendasi menurunkan berat badan, di antaranya adalah diet rendah kalori serta mengurangi asupan lemak yang harus diikuti dengan mengurangi asupan kalori. Pengurangan asupan kalori harian yang direkomendasikan adalah 500-1000 kalori sehari. Kombinasi diet rendah kalori dan peningkatan aktifitas fisik sangat dianjurkan karena akan menurunkan lemak abdomen dan meningkatkan *fitness* kardiorespiratorik.
- Obat golongan statin sudah sejak lama diberikan untuk menurunkan kadar kolesterol total dan menurunkan kadar kolesterol LDL. Pilihan terapi lain yang juga dapat menurunkan kadar LDL adalah plant stanol dan serat. Dosis plant stanol yang direkomendasikan adalah 2 gram sehari, sedangkan konsumsi serat sebanyak 10-25 gram sehari. Pemberian plant stanol ester dapat mengurangi kolesterol total sebesar 10% dan mengurangi kadar LDL dalam sebesar 14%. Plant stanol mengurangi absorpsi kolesterol di usus dengan menghambat aktivitas ACAT (*acyl-coenzyme A:cholesterol acyltransferase*). Dalam penelitian, plant stanol dalam yoghurt mengurangi kolesterol total, mengurangi kadar LDL dan LDL teroksidasi pada pasien hiperkolesterolemia, maupun pada pasien dengan kadar kolesterol normal. Dalam sebuah penelitian ternyata penambahan plant stanol pada pasien yang diterapi dengan statin menghasilkan penurunan kadar LDL lebih besar dibandingkan dengan terapi statin monoterapi.
- Olah raga sering bukan pilihan bagi pasien obesitas untuk menurunkan berat badan, karena kurangnya waktu, hasil penurunan berat badan yang kurang memadai dan risiko cedera setelah olah raga. Cedera dapat terjadi karena pembebanan berlebihan pada bagian-bagian tubuh tertentu seperti lutut, pergelangan kaki dan tulang belakang. Penderita obesitas lebih rentan terhadap cedera lutut, karena berat badan berlebih, fasia plantar yang lemah dan posisi subtalar yang lebih eversi. Olah raga pada pasien obesitas sebaiknya disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan pasien, mengenali kelainan sendi yang mungkin diderita, mengkoreksi kelainan dengan penggunaan *support*, penggunaan insole untuk mengurangi benturan, memperbaiki pronasi sendi subtalar yang berlebihan serta perbaikan teknik latihan yang salah. (YYA)

