

Nenad Crnčević\*

## 23 GODINE PROGRAMA „ČIGOTA“

Program **lečenja i rehabilitacije gojaznosti** u odraslih, poznat kao „Čigota“ program, započeo je novembra 1989. godine u tadašnjem Specijalnom zavodu „Zlatibor“. „Čigota“ program predstavlja jedan od prvih programa **prevencije hroničnih nezaraznih oboljenja**, posebno kardiovaskularnih bolesti u Srbiji. U izradi metodologije, sadržaja i cilja programa učestvovali su profesori Medicinskog fakulteta u Beogradu i vodeći stručnjaci interne medicine, endokrinologije, higijene i fizijatrije: prof. dr Jovan Mičić, prof. dr Dragan Manojlović, prof. dr Dragan Micić, prof. dr Maja Gec, doc. dr Jagoda Jorga i dr. Značajan doprinos u izradi i naročito sprovođenju programa „Čigota“ sa strane Specijalnog zavoda „Zlatibor“ pružio je dr Milisav Čutović sa grupom saradnika.

Program „Čigota“ bio je zasnovan na naučno utvrđenom saznanju da se u gojaznih odraslih osoba (u odnosu na normalno uhranjene) ranije i češće javljaju poremećaji lipida i glikoregulacije, zatim dijabetes melitus tipa 2, hipertenzija i infarkt miokarda, kao i ortopedski, psihosocijalni i drugi poremećaji i oštećenja zdravlja. Lečenjem i rehabilitacijom gojaznih osoba smanjuju se rizici nastanka takvih metaboličkih, kardiovaskularnih i drugih oboljenja što (s obzirom na učestalost gojaznosti u adultnoj populaciji) ima izuzetan zdravstveni, ekonomski i socijalni značaj.

Program „Čigota“ čine sledeći multidisciplinarni terapijski i rehabilitacioni postupci i sadržaji:

- nutritivni program sa hipokalorijskom ishranom, uz očuvanu biološku vrednost namirnica,
- uravnotežena fizička aktivnost, odnosno vežbe u skladu sa uzrastom, telesnom masom i zdravstvenim stanjem gojazne osobe,
- edukativni program, kojeg čine promotivni štampani i elektronski materijali, predavanja i interaktivne radionice,

---

\* Dr, specijalista interne medicine, *Specijalna bolnica za bolesti štitaste žlezde i bolesti metabolizma Zlatibor*, Zlatibor.

- psihološka obrada i podrška gojaznoj osobi koja ima za cilj odbacivanje pogrešnog načina života i usvajanje zdravih navika u ishrani i fizičkoj aktivnosti.

**Hipokalorijska ishrana** podeljena je u pet obroka (tri glavna i dve užine) očuvane hranljive vrednosti namirnica. Kalorijska vrednost dnevnih obroka, zavisno od tipa ishrane koju propisuje lekar, treba da bude od 980 do 1500 kalorija. U sastavljanju obroka nutricionista se vodi principima pripreme hrane bez soli, obaveznim unošenjem gradivnih belančevina, nezasićenih masnih kiselina, dijetnih vlakana, a naročito voća i povrća, i nemasnih vrsta mesa.

**Uravnotežena fizička aktivnost**, prilagođena životnom dobu, telesnoj masi i zdravstvenom stanju osobe, sadrži:

- jednu ili dve šetnje ubrzanim hodom sa terapeutom u trajanju od 45 do 60 min,
- vežbe u bazenu u trajanju od 45 min,
- vežbe u sali u trajanju od 45 min.

**Edukativni i psihološki programi** podstiču usvajanje novih, zdravih stilova života i jačanje volje, karaktera i samopoštovanja gojazne osobe.

U sprovođenju programa „Čigota“ učestvuje tim stručnjaka kojeg čine lekari, medicinske sestre, profesori fizičke kulture, psiholozi, nutricionisti i drugi. Od prijema gojazne osobe u terapijski i rehabilitacioni program, redovno se kontrolišu klinički parametri i laboratorijske analize radi uvida u zdravstveno stanje, odgovor na terapijski program, kao i moguće rizike tretmana. Pored tima stručnjaka Specijalnog zavoda „Zlatibor“, u kontroli i praćenju korisnika učestvuju i gostujući profesori sa Medicinskog fakulteta u Beogradu i konsultanti različitih specijalnosti.

U protekle 23 godine u programu „Čigota“ učestvovalo je preko 35.000 gojaznih osoba sa prostora Srbije i susednih zemalja. Prema statističkoj obradi na ukupno 17.740 gojaznih osoba, osnovni antropološki i medicinski podaci o korisnicima programa su sledeći:

- prema polu
  - 83% žena, od kojih najčešće (28%) uzrasta 30 – 40 godina
  - 17% muškaraca, od kojih najčešće (29%) uzrasta 40 – 50 godina
- prosečna starost
  - 38 god. žene
  - 42 god. muškarci
- prema uzrastu
  - najmlađi korisnik – 7 god.
  - najstariji korisnik – 77 god.

- prosečan gubitak TT  
posle 7 dana oko 3,2 kg  
posle 14 dana oko 7 kg
  
- najduži boravak  
105 dana – 20 kg manje  
126 dana – 52 kg manje  
270 dana – 84 kg manje
  
- prosečno smanjenje TA  
sistolni pritisak 20 mmHg  
dijastolni pritisak 12 mmHg
  
- prosečno smanjenje pulsa  
18 otkucaja / min

\* \* \* \*

S obzirom na to da je program „Čigota“ bio ustanovljen kao komercijalni, a ne javno-zdravstveni program lečenja i rehabilitacije gojaznosti, razumljivo je da nisu postojale mogućnosti istraživanja njegove medicinske uspešnosti, odnosno ekonomske isplativosti. Naime, utisci korisnika programa i sprovedene ankete o njihovom zadovoljstvu ili nezadovoljstvu pruženim uslugama ne mogu se uzeti kao verodostojna naučna i stručna činjenica. Neophodno je, međutim, naglasiti da je program „Čigota“ predstavljao pionirski podvig u promociji zdravog načina života u Srbiji i izvanredan doprinos Specijalne bolnice „Zlatibor“ i renomiranog tima eksperata endokrinologije, fizijatrije i nutricije u lečenju i rehabilitaciji gojaznosti kod odraslih osoba. Program „Čigota“ značajno je doprineo podizanju svesti stanovništva, a posebno roditelja gojazne dece o neophodnosti zdravog načina života od najranijeg uzrasta, tj. prevenciji gojaznosti od najmlađeg životnog doba. Takvo uverenje u potpunosti potvrđuju novija naučna saznanja da produžena prirodna ishrana ima preventivnu ulogu u nastanku gojaznosti u detinjstvu. Iskustvo programa „Čigota“ imalo je, stoga, neprocenjiv značaj pri suočavanju sa novim i daleko složenijim problemom koji u poslednje dve decenije donosi epidemija gojaznosti kod dece i adolescenata.

Imajući u vidu informacije o dramatičnom porastu učestalosti gojaznosti kod dece i mladih, Specijalna bolnica „Zlatibor“, u skladu sa svojom dugogodišnjom tradicijom očuvanja i unapređenja zdravlja stanovništva u oblasti endokrinih i metaboličkih poremećaja, a u saradnji sa Udruženjem pedijatarata Srbije i pod pokroviteljstvom Ministarstva zdravlja i značajnu podršku Republičkog zavoda za zdravstveno osigu-

ranje, pristupa od 2008. godine ostvarenju projekta prevencije, lečenja i rehabilitacije gojaznosti kod dece i adolescenata. Provera naučne i stručne vrednosti pedijatrijske doktrine, koju smo primenili u suprotstavljanju epidemiji gojaznosti kod dece i adolescenata, zahteva dugoročnu kontrolisanu studiju medicinske uspešnosti i ekonomske isplativosti programa „Čigotica“. Realizacija tog projekta, od 2008. godine do danas, odvija se u postojećim prostornim i kadrovskim kapacitetima Specijalne bolnice „Zlatibor“, ali je očigledno da se potvrda medicinske uspešnosti i ekonomske isplativosti tog programa može ostvariti samo izgradnjom Centra za dečiju i adolescentnu gojaznost „Čigotica“ u okviru Specijalne bolnice „Zlatibor“.

### ***Literatura***

Zdravković Dragan, Banićević Miloš, Bogdanović Radovan i sar., Projekat *Prevencija i lečenje gojaznosti kod dece i adolescenata u Srbiji*, Zlatibor. Specijalna bolnica za bolesti štitaste žlezde i bolesti metabolizma, Zlatibor, 2007. (Beograd:Čigoja štampa) projekat izašao u okviru časopisa Medicinski glasnik.

Program „Čigota“: dvadeset godina /priredili Dragutin Backo Gregorić i Mirjana Crnčević – Zlatibor: Specijalna bolnica za bolesti štitaste žlezde i bolesti metabolizma „Zlatibor“, Užice, Grafičar, 2010.