

MINDFULNESS V TERAPII BINGE EATING

ZÁKLADNÍ INFORMACE

- Mindfulness je schopnost záměrně věnovat pozornost tomu, co se děje v přítomném okamžiku, a to bez posuzování, hodnocení a očekávání (Kabat-Zinn, 1990).
- Binge eating je definováno v DSM-5 následovně:
 - Recurrent episodes of binge eating. An episode of binge eating is characterized by both of the following:
 - Eating, in a discrete period of time (for example, within any two-hour period), an amount of food that is definitely larger than most people would eat in a similar period of time under similar circumstances.
 - A sense of lack of control over eating during the episode (for example, a feeling that one cannot stop eating or control what or how much one is eating).
 - The binge eating occurs, on average, at least once a week for three months.

V MKN-10 není binge eating přesně definováno, proto se držíme DSM-5.

Běžný postup pro práci s binge eating je právě KBT.

VÝZKUMNÁ OTÁZKA

“Jaká je efektivita praxe mindfulness v terapii binge eating ve srovnání s KBT?”

VÝZKUMY

MINDFULNESS MEDITATION AS AN INTERVENTION FOR BINGE EATING, EMOTIONAL EATING, AND WEIGHT LOSS: A SYSTEMATIC REVIEW (Katterman, Kleinman, Hood, Nackers, & Corsica, 2014)

- **Cíl:** zjistit vliv mindfulness intervence na binge eating a porovnat mindfulness intervenci s KBT
- **Výzkumný soubor:** 426 participantů, převaha žen, věk od 18 do 75, průměrný věk 50 let
- **Metody výběru studií:** 14 studií (z původních 50), výběr ze 4 databází, stáří maximálně 24 let, studie původem ze tří zemí (USA, Holandsko, Kanada).
- **Výsledky:** mindfulness meditace signifikantně snížila záchvaty přejídání a emoční přejídání; vliv na váhu nebyl jednotný; mindfulness intervence měla v porovnání s KBT stejný anebo mírně větší efekt.
- **Závěr:** byla prokázána účinnost mindfulness intervence na binge eating, avšak nebyl prokázán rozdíl v účinnosti mezi mindfulness intervencí a KBT.

MINDFULNESS-BASED INTERVENTIONS FOR BINGE EATING: A SYSTEMATIC REVIEW AND META-ANALYSIS (Godfrey, Gallo, Afari, 2015)

- **Cíl:** porovnat studie zabývající se mindfulness terapií u binge eating a zjistit, jak je tato terapie efektivní.
- **Výzkumný soubor:** 19 studií, z toho 8 randomizovaných kontrolovaných studií, 10 nekontrolovaných kohortních studií, a jedna nenáhodná kohortní studie; studie byly publikovány mezi lety 1999 a 2014 a byly z USA, Kanady, Švédska, Velké Británie a Austrálie.
- **Metody:** do metaanalýzy byly zařazeny anglicky psané články publikované v recenzovaných časopisech, zkoumající efektivitu terapie MBSR, mindfulness meditaci, mindful eating, či jiný druh intervence využívající mindfulness, a kde je binge eating závislou proměnnou. Byla zkoumána průměrná velikost efektu a stupeň heterogenity. Použitými metodami ve studiích byly sebesposuzovací dotazníky.
- **Výsledky:** většina studií naznačuje příznivé efekty (velké až středně velké), mindfulness terapie se zdá být efektivním nástrojem při léčbě binge eating disorder. U několika studií byl však příznivý efekt minimální.
- **Závěr:** mindfulness terapie se zdá být vhodným nástrojem pro terapii binge eating a vykazuje příznivé efekty.

Pozn.: pouze 11 z 19 studií se věnovalo přímo pacientům trpícím pouze binge eating disorder, další studie obsahovaly komorbiditu s jinými poruchami, či se nezaměřovaly na binge eating, ale na jiné PPP.

EATING DISORDER TREATMENT: A SYSTEMATIC REVIEW AND META-ANALYSIS OF THE EFFICACY OF MINDFULNESS-BASED PROGRAMS (Turgon, Ruffault, Juneau et al., 2019)

- **Cíl:** Snaha posoudit účinnost mindfulness-based programů na PPP (anorexii, bulimii a binge eating).
- **Výzkumný soubor:** 22 studií zahrnuto do systematického review, 21 do metaanalýzy. Dohromady se jednalo o 957 participantů (22 studií). Z toho 10 studií byly randomizované kontrolované studie.
- **Metody výběru studií:** na základě dvou kritérií: 1) jakákoli intervence obsahující mindfulness, ať už se jedná o hlavní či doplňující komponent 2) musí se jednat o populaci s PPP. Zahrnuty byly studie s participanty s komorbiditou. Naopak případové studie byly vyřazeny. Články byly získávány skrz 4 databáze (EMBASE, MEDLINE, PsycINFO, CENTRAL) pomocí termínů spojených s mindfulness (např. yoga, accept) a s PPP (např. eat, anorexia, bulimia, binge eat).
- **Výsledky:** Byla podpořena souvislost mezi mindfulness a symptomy poruch příjmu potravy (emotional eating, body dissatisfaction, etc.) Dle výsledků z léčby pomocí mindfulness těžší především lidé trpící binge eatingem a ženy.
- **Závěr:** Metaanalýza podporuje efektivitu mindfulness v léčbě PPP. Je však třeba více studií se striktnější metodologií (např. více randomizovaných kontrolovaných studií), aby mohl být potvrzen pozitivní dopad mindfulness v léčbě PPP. Také je třeba dále posoudit, jak mají tyto intervence odlišné dopady v porovnání s jinými intervencemi.

THE APPLICATION OF MINDFULNESS TO EATING DISORDERS TREATMENT: A SYSTEMATIC REVIEW (Wandenberghe & Valero, 2010)

- **Cíl:** posoudit efektivitu aplikace mindfulness programů v terapii poruch příjmu.
- **Výzkumný soubor:** původně 64 článků obsahující klíčová slova: "Eating Disorders" (Anorexia Nervosa, Bulimia Nervosa, and Binge Eating Disorder), "Mindfulness," ve spojení s "Acceptance and Commitment Therapy," "Dialectical Behavior Therapy," "Mindfulness-based Cognitive Therapy" "Acceptance and Commitment Therapy" "Dialectical Behavior Therapy" a "Mindfulness-based Cognitive Therapy".
- **Metody**
 - **výběr článků:** 8 článků s průměrným stářím 4,5 (+-1,21) roku. Články byly vybírány z 12 různých databází. Kritéria výběru: a) originální článek publikovaný v odborném časopise, b) mindfulness byla využita k terapii eating disorders c) pacienti netrpí komorbiditou s jinou psychickou poruchou. Ve výběru článků se nezohledňovalo pohlaví ani věk.
 - **měření validity:** Price index a stáří článku
- **Výsledky:**
 - Všech 8 článků v systematickém review je validních.
 - Pouze jeden článek zahrnoval muže. Mezi články se různí počet pacientů od minima 1 (5 studií), po maximum 18 (1 studie). Věk pacientů se pohyboval mezi 15 a 54 roky.
 - Terapeutické postupy ve všech studiích vycházejí z třetí generace KBT. Ve 4 studiích terapeutické postupy integrují rovněž prvky z MBSR, DBT a "guided eating meditation". Studie, které využívaly MBCT, byly délkou trvání kratší, než DBT, případně ACT. Napříč studiemi se rovněž lišily využití mindfulness intervence: body scan, meditace, meditace v chůzi.
 - **Diagnóza:** Ve 4 studiích (50%) bylo diagnózou binge eating, ve 3 (37,5%) to byla bulimie a v jedné studii (12,5%) mentální anorexie.
- **Limity:**
 - malý sample size, různé typy terapií: různá délka, liší se míra využití mindfulness technik.

MINDFULNESS-BASED EATING AWARENESS TRAINING (MB-EAT) FOR BINGE EATING: A RANDOMIZED CLINICAL TRIAL (Kristeller, Wolever, & Sheets, 2014)

- **Cíl:** posoudit účinnost mindfulness intervence a porovnat s KBT
- **Výzkumný soubor:** 150 participantů, převaha žen, věk od 20 do 74 let, průměrný věk 46,55 let; 3 skupiny – mindfulness intervence, KBT, kontrolní skupina.
- **Metody:** Binge eating scale, Beckův depresivní inventář
- **Výsledky:** po 1 a 4 měsících vykazovali probandi s mindfulness intervencí a KBT zlepšení oproti kontrolní skupině (nižší záchvaty přejídání a nižší deprese), po 4 měsících terapie 95 % probandů s mindfulness intervencí již nenaplnovala kritéria záchvatovitěho přejídání v porovnání se 76 % probandů s KBT (rozdíl je signifikantní).
- **Závěr:** byl nalezen statisticky signifikantní rozdíl v účinnosti mezi mindfulness intervencí a KBT ve prospěch mindfulness intervence.

THE EFFECT OF SHORT-TERM COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY AND MINDFULNESS BASED COGNITIVE THERAPY IN PATIENTS WITH BINGE EATING DISORDER (Azari, Fata, Poursharifi, 2013)

- **Cíl:** prozkoumat a porovnat efekty KBT a MBCT u pacientů s Binge eating disorder.
- **Výzkumný soubor:** 44 účastníků náhodně rozděleno do 3 skupin – KBT skupina, MBCT skupina, kontrolní skupina.
- **Metody:** 8 skupinových sezení po 90 minutách; zkoumané oblasti byly binge eating (Binge Eating Scale), depresivita (Beck Depression Inventory), self-esteem (Rosenberg Self-esteem Scale), prožívaný stres (Perceived Stress Scale).
- **Výsledky:** mezi KBT a MBCT skupinou nebyly zaznamenány signifikantní rozdíly v žádné ze zkoumaných oblastí.
- **Závěr:** pro pacienty s binge eating disorder se KBT i MBCT zdají být stejně efektivní.

LIMITY

- malé velikost vzorku
- heterogenita skupin (rozdílná hodnota BMI, komorbidita)
- odlišnosti v průběhu terapie (počet sezení, délka sezení, použité metody atp.)
- nekompletní informace (některé studie neuvádí informace o průběhu terapie, chybějící informace o velikosti účinku)
- nedostatečně konkrétní operacionalizace (zaměření i na další poruchy příjmu potravy, nikoliv pouze na binge eating; nejednotná kritéria pro zařazení do výzkumného souboru atp.)
- výzkumné soubory většinou tvořily ženy
- problematické zaslepení (participantů i výzkumníků)
- v některých studiích zmiňovaný relaps, který nebyl dostatečně ošetřen
- použití MBSR, MBCT a MB-EAT

ODPOVĚĎ NA VÝZKUMNOU OTÁZKU

Výzkumné závěry se liší, což může být způsobeno nejednotnou metodologií, množstvím mindfulness přístupů a dalšími limity. Studie však naznačují, že jak MBCT, tak i KBT mohou být při terapii binge eating účinné.

ZDROJE

Azari, S., Fata, L., & Poursharifi, H. (2013). The Effect of Short-Term Cognitive Behavioral Therapy and Mindfulness Based Cognitive Therapy in Patients with Binge Eating Disorder. *Practice In Clinical Psychology*, 1(2), 111-116.

Godfrey, K. M., Gallo, L. C., & Afari, N. (2015). Mindfulness-based interventions for binge eating: a systematic review and meta-analysis. *Journal Of Behavioral Medicine*, 38(2), 348-362. <https://doi.org/10.1007/s10865-014-9610>

Katterman, S. N., Kleinman, B. M., Hood, M. M., Nackers, L. M., & Corsica, J. A. (2014). Mindfulness meditation as an intervention for binge eating, emotional eating, and weight loss: A systematic review. *Eating Behaviors*, 15(2), 197–204. · <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2014.01.005>

Kristeller, J., Wolever, R. Q., & Sheets, V. (2014). Mindfulness-Based Eating Awareness Training (MB-EAT) for Binge Eating: A Randomized Clinical Trial. *Mindfulness*, 5(3), 282-297. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0179-1>

Turgon, R., Ruffault, A., Juneau, C. et al. (2019). Eating Disorder Treatment: a Systematic Review and Meta-analysis of the Efficacy of Mindfulness-Based Programs. *Mindfulness*, 10, 2225–2244. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01216-5>

Vanzhula, I. A., Levinson, C. A., & Sheets, V. (2020). Mindfulness in the Treatment of Eating Disorders: Theoretical Rationale and Hypothesized Mechanisms of Action. *Mindfulness*, 11(5), 1090-1104. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01343-4>

Wanden-Berghe, R.G., Valero S.J. & Wanden-Berghe, C. (2010). The Application of Mindfulness to Eating Disorders Treatment: A Systematic Review. *Eating Disorders*, 19(1), 34-48, DOI: 10.1080/10640266.2011.533604