

# Kognitivně behaviorální přístup v léčbě obezity

Hana Geuss, Andrea Kretíková

## 1. Long-Term Follow-Up of a Cognitive Behavioral Treatment Program for Obese Children

- Výzkumný vzorek: 78 obézních dětí (7 - 17let v době započetí studie)
- Program: Cognitive – behaviour modification (změna životního stylu, podpora schopnosti seberegulace a další dovednosti nutné pro řešení problémů v různých stravovacích situacích)
- Typy intervencí: skupinová terapie (26dětí), individuální terapie (16dětí) a letní tábor (36dětí)
- Follow-up po 4,5 roce (20% drop out): přes 70% bez zvýšení procentuálního poměru nadváhy k tělesné hmotnosti, průměrné snížení hmotnosti o 11%, nejsilnější efekt u skupinové terapie
- Komentář: dlouhodobé výsledky, nicméně malý vzorek.

## 2. Cognitive behavioral therapy improves diet and body composition in overweight and obese adolescents

- Výzkumný vzorek: 47 adolescentů (12-18 let), náhodné rozdělení: kontrolní (22 adolescentů) a výzkumná skupina (25)
- Program: CBT-Choose Health (zlepšení stravování, tělesné konstituce a tělesných aktivit)
- Průběh intervence:
  - 10 týdnů (hlavní fáze): 9 setkání a jeden telefonát
  - 10 týdnů (udržovací fáze): 4 telefonáty
- Výsledky (dokončilo 8 adolescentů z kontrolní skupiny, 10 účastníků z výzkumné): zlepšení tělesné konstituce + omezení konzumace sladkých nápojů
- Komentář: krátkodobé výsledky u malého vzorku, ale zajímavá metodika práce.

3. Testing a new cognitive behavioural treatment for obesity: A randomized controlled trial with three-year follow-up

- Výzkumný vzorek: 155 žen (20 - 60let) a náhodné rozdělení do jedné ze tří typů intervencí
- Typy intervencí:
  - KBT: 24 sezení po dobu 44 týdnů (přijetí vlastního těla, podpora chování udržujícího tělesnou hmotnost)
  - BT: 24 sezení po dobu 44 týdnů (změna stravovacích návyků, více tělesné aktivity, omezení denního příjmu kalorií)
  - Podporovaná sebe-pomoc: vytvořený program LEARN (změna životního stylu, výživy, postoji k vlastnímu tělu) na 24 týdnů s možností pomoci od terapeuta
- Výsledky: KBT + BT vedly po ukončení léčby k průměrnému úbytku hmotnosti o 10 %, po 3 letech většina přibrala zpět na původní váhu (případně více) nehledě na typu intervence
- Komentář: zkoumání dlouhodobých výsledků u žen (dospělá populace)

Zdroje pro prezentaci:

- Braet, C., & Van Winckel, M. (2000). Long-term follow-up of a cognitive behavioral treatment program for obese children. *Behavior Therapy*, 31(1), 55-74. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(00\)80004-0](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(00)80004-0)
- Tsiros, M. D., Sinn, N., Brennan, L., Coates, A. M., Walkley, J. W., Petkov, J., et al. (2008). Cognitive behavioral therapy improves diet and body composition in overweight and obese adolescents. *The American Journal Of Clinical Nutrition*, 87(5), 1134-1140. <https://doi.org/10.1093/ajcn/87.5.1134>
- Cooper, Z., Doll, H. A., Hawker, D. M., Byrne, S., Bonner, G., Eeley, E., et al. (2010). Testing a new cognitive behavioural treatment for obesity: A randomized controlled trial with three-year follow-up. *Behaviour Research And Therapy*, 48(8), 706-713. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.03.008>