



מכמות לאיכות

שינוי במדדי הרכב גוף בקרב מטופלים במרכז לטיפול בהשמנה

עופרי בנדריהם-מנור, אילאיל ילון-דפני, לני פכט-ברגר, לימור טל-פוני
מכבי מחוז צפון

רקע

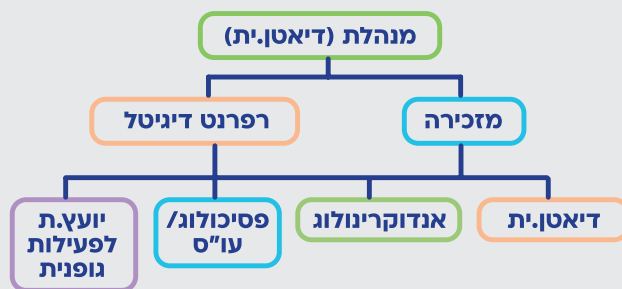
שיעורי עודף משקל והשמנת יתר באוכלוסייה עולים בהתמדה בעולם, כמו גם בישראל. ירידה במשקל מביאה איתה לשיפור בתחלואות נלוות אך גם טומנת בחובה סיכון לירידה במסת שריר, כיוון שבממוצע רבע מהמשקל שיוצא מקורו באיבוד שריר.

מטרה

הערכת תוצאי התערבות למטופלים החיים עם השמנה באמצעות מדדי הרכב גוף.

שיטה

במחוז צפון של מכבי שירותי בריאות, פועל מרכז רב מקצועי ייעודי לטיפול בהשמנה משנת 2022. מעטפת הטיפול נמשכת חצי שנה וכוללת יעוץ תזונתי, רגשי, פעילות גופנית, אנדוקרינולוג ומדידות הרכב גוף במכשיר INBODY 570.



אוכלוסיה

213 מטופלים

68% נשים 32% גברים

75% בין הגילאים 30-60

תוצאות

עבור 119 מטופלים תועדו 2 מדידות ומעלה.

89 מטופלים מתוך ה-119 חוו ירידה כלשהי במשקל.

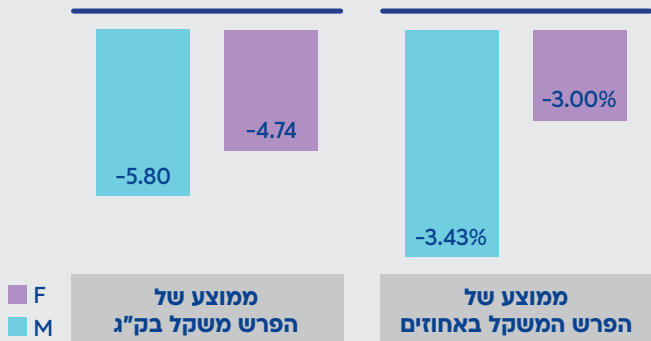
הנתונים הבאים מתייחסים לקבוצה זו;

שינוי ב-BMI

ירידה ממוצעת של 1.8 יחידות BMI (בקרב גברים ונשים)

שינוי במשקל:

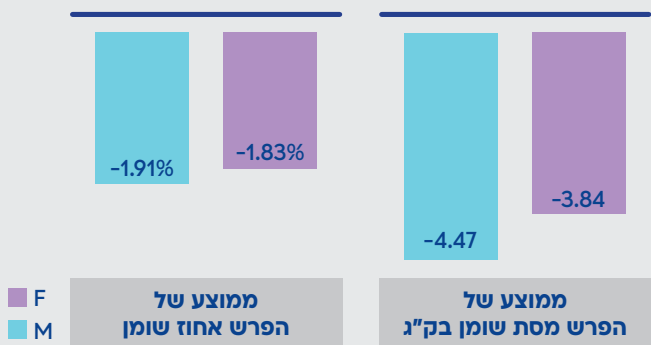
ירידה ממוצעת של 5.11 ק"ג (3.14%) ממשקל התחלתי



שינוי במסת שומן:

ירידה ממוצעת של 4.06 ק"ג

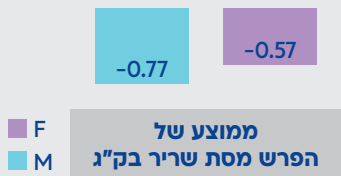
ירידה ממוצעת של 1.86%



שינוי במסת שריר:

ירידה ממוצעת של 0.64 ק"ג

(0.77 לגברים, 0.57 לנשים)



שינוי במסת שריר מתוך השינוי במשקל:

הירידה במסת שריר מהווה בממוצע 12.5% מכלל הירידה במשקל (13.3% לגברים, 12% לנשים).

מסקנות

- הירידה במסת השריר היוותה פחות מ-25% מהירידה מהמשקל.
- ליווי רב מקצועי, הדרכה לפעילות גופנית ותמיכה תזונתית מתאימה תסייע לקדם ירידה גבוהה יותר ממסת שומן בהשוואה לירידה ללא מעטפת ליווי.